تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

ورزش SPORT

پیاده روی

جف گالووی

ترجمه:

دکتر محمدرضا دهخدا

استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران

محمد عباس‌زاده نصرآبادی

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

به نام خداوند جان و خرد

کتاب پیاده‌روی را به یکدیگر هدیه بدهید.

پیاده‌روی کنید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

پیـــاده‌روی

(راه‌پیمایی)

جِف گالووی

ترجمه: دکتر محمدرضا دهخدا

(استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران)

محمد عباس‌زاده نصرآبادی

SPORT

نشر ورزش

نشر ورزش

پیاده‌روی (راه‌پیمایی)

جف گالووی
دکتر محمدرضا دهخدا - محمد عباس‌زاده نصرآبادی
ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
نمونه‌خوان: نجمه ضیایی
چاپ و صحافی: فرازاندیش سبز
نوبت چاپ: دوم - تابستان ۱۳۹۲
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قطع: وزیری - ۲۰۸ صفحه
قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان
فروست: ۳۹
شابک: ۴-۳۸-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش:
تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰
تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷
سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴
سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com
فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه	:	گالووی، جف، ۱۹۴۵ م. Jeff,Galloway
عنوان و نام پدیدآور	:	پیاده‌روی/ نویسنده جف گالووی؛ مترجمان محمدرضادهخدا؛ محمد عباس‌زاده نصرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران: ورزش، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۴-۳۸-۵۷۹۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Walking the complete book
یادداشت	:	کتابنامه
موضوع	:	پیاده‌روی (ورزش)
شناسه افزوده	:	دهخدا، محمدرضا، مترجم – عباس‌زاده نصرآبادی، محمد – ۱۳۶۲- مترجم،
رده بندی کنگره	:	۱۳۸۹ ۹پ ۲گ / GV۱۰۷۱
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۵۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۵۱۶۰۱۲

فهرست مطالب

مقدمه ناشر **۱۱**
پیشگفتار **۱۳**
فصل ۱ ـ پیاده‌روی برای همه **۱۵**
فصل ۲ ـ متولد شده‌ایم تا پیاده‌روی کنیم **۱۷**
پاداش‌های شخصی ۱۸
مسکن‌های طبیعی ۱۸
تنظیم موقعیتی که به انسان سرزندگی می‌بخشد ۱۸
احساس دستیابی ۱۹
به کار انداختن سمت راست مغز ۱۹
خستگی کمتر، انرژی بیشتر ۲۰
دوستی‌های جدید و بهتر ۲۰
پایبند بودن به سن و سال ۲۱
احساس توانایی ۲۱
فصل ۳ ـ چگونه پیاده‌روی ما را خوش‌اندام می‌کند **۲۳**
آیا بدن ما تنبل است؟ ۲۴
کار گروهی ۲۴
چرا ورزش برای مسافت‌های طولانی، قلب را سالم نگه می‌دارد؟ ۲۵
شش‌ها ۲۵
ایندورفین درد را تسکین داده و به شما احساس خوبی می‌بخشد ۲۵
ورزش استقامتی چیست؟ ۲۶
استرس + استراحت = پیشرفت و بهبودی ۲۶
همه اینها با تحت فشار قرار دادن سیستم بدن آغاز می‌شود ۲۶
بدن، قوی‌تر و بهتر از قبل ساخته می‌شود ۲۷
کیفیت استراحت امری ضروری است: ۴۸ ساعت بین ورزش‌ها ۲۸
کیلومترهای بی‌ارزش ۲۸
نظم ۲۹
«حافظه‌ی ماهیچه‌ای» ۲۹
فصل ۴ ـ چگونه شروع کنیم؟ **۳۱**
چراغ سبز پزشک ۳۲
انتخاب پزشک ۳۳
سرمایه‌گذاری اولیه شما ـ کفش! ۳۳
لباس پوشیدن: اول به راحتی توجه کنید ۳۴
مجله آموزشی ۳۵
کجا پیاده‌روی کنیم، اول از همه امنیت! ۳۵
توجه به سطح ۳۵
به دنبال دوستی برای پیاده‌روی باشید ۳۵

پاداش‌هایی برای پیشرفت شما ۳۶
زمان مخصوص تعیین کنید ۳۶
انگیزه به شما کمک می‌کند از خانه بیرون بیایید ۳۷
تردمیل هم مؤثر است ۳۷
ابتدا نیازی به غذا نیست ۳۷
فصل ۵ ـ خرید کفش‌های مناسب ۳۹
چگونه بهترین کفش را به دست آوریم؟ ۴۱
فروشگاه کفش مخصوص دویدن نزدیک شما نیست؟ ۴۳
به عدد (سایز) نوشته شده بر روی کفش اعتماد نکنید ۴۴
فضای بیشتری برای پنجه‌هایتان بگذارید ۴۴
مسایل مربوط به پهنای پا ۴۴
تهیه کفش‌های زنانه ۴۴
اگر رنگ کفش با تجهیزات (لباس‌ها) شما مناسب نیست، اشکالی ندارد ۴۵
کفش نو را افتتاح کنید ۴۵
زمان صحیح خرید کفش‌های جدید چه موقعی است؟ ۴۶
فصل ۶ ـ به پیاده‌روی عادت کنیم ۴۷
لذت بردن از ۳ هفته اول ـ مرحله بسیار مهم ۴۹
هفته‌ای یا ماهی یک بار، یک راه‌پیمایی مخصوص ۴۹
با دیگران پیاده‌روی کردن، انگیزه‌بخش است ۵۰
فصل ۷ ـ حرف زدن بس است، بیایید پیاده‌روی کنیم ۵۱
آغاز: خانه، کار، محل بازی بچه‌ها ۵۲
کافئین ـ هر کس؟ ۵۲
گام‌های راه‌پیمایی ۵۳
اولین پیاده‌روی ۵۳
اول از همه، گرم کردن ۵۳
چی؟ بدون حرکات کششی؟ ۵۴
هیچ‌گونه درد و نفس نفس زدن مجاز نیست ۵۴
بدن را کم‌کم سرد کردن ۵۴
فردای آن روز ۵۴
دومین پیاده‌روی ۵۴
به روزهای ورزش خود تنوع بدهید ۵۵
نظم و انضباط ۵۵
داشتن یک روز استراحت بین پیاده‌روی، امری عادی است ۵۵
به خودتان جایزه بدهید! ۵۵
فصل ۸ ـ برنامه ۳ هفته‌ای ۵۷
فصل ۹ ـ ۲۱ هفته بعدی شما ۶۱
اکنون، زمان اجرای برنامه‌تان است ۶۲
چگونه برنامه را عملی کنیم ۶۲
برنامه طلایی ۶۴
برنامه نقره‌ای ۶۶
برنامه سوزاندن چربی ۶۸
فصل ۱۰ ـ برنامه آموزش ۵ کیلومتر، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن ۷۱
استقامت ۷۲
استمرار ۷۲
رضایت ۷۲
قواعد (مقررات) ۷۲
برنامه‌ها ۷۴

فصل ۱۱ ـ «نرم راه رفتن» به منظور کنترل خستگی، درد و ناراحتی ۷۹
«نرم راه رفتن» چیست؟ ۸۰
نرم راه رفتن پیش از اینکه خسته شوید ۸۰
راهکاری که به شما کنترل می‌دهد ۸۱
نرم راه رفتن ۸۱
نرم راه رفتن کوتاه و موقرانه ۸۲
نیازی به حذف نرم راه رفتن نیست ۸۲
چگونه از نرم راه رفتن استفاده کنیم ۸۲
فصل ۱۲ ـ برای کاهش چربی بدن شما به چه چیز نیاز دارد؟ ۸۵
چگونه چربی جمع می‌شود؟ ۸۶
چربی برای بقا ۸۶
نقطه ثابت، چربی را نگهداری می‌کند ۸۷
سطح چربی در دهه ۲۰ ثابت می‌شود ۸۷
زن‌ها و مردها به گونه‌ای متفاوت ذخیره چربی را افزایش می‌دهند ۸۷
مردها نسبت به زنان، راحت‌تر چربی می‌سوزانند ۸۸
رژیم غذایی با تأثیر گرسنگی پاسخگو نیست ۸۸
انتظار طولانی برای خوردن محرک‌ها، بازتاب گرسنگی ۸۸
ناگهانی خود را از غذاهای مخرب محروم کنید ۸۹
راهکار کربوهیدرات کم ۹۰
ورزش استقامتی می‌تواند نقطه ثابت را کاهش دهد ۹۱
ورزش استقامتی ۹۱
آموزش مقطعی برای سوزاندن چربی ۹۲
فصل ۱۳ ـ چرا بعضی از افراد بیشتر چربی می‌سوزانند؟ ۹۳
پیاده‌روی (ایروبیک) نرم، چربی را می‌سوزاند ۹۴
سوزاندن قند در ۱۵ دقیقه اول ورزش ۹۵
از ۱۵ دقیقه تا ۴۵ دقیقه، وارد فرآیند چربی‌سوزی می‌شوید ۹۵
۳ جلسه در هفته، در منطقه سوزاندن چربی ۹۶
هفته‌ای یک جلسه بیش از ۹۰ دقیقه ۹۶
فصل ۱۴ ـ نرم راه رفتن به شما اجازه می‌دهد تا بدون خستگی بیشتر پیاده‌روی کنید ۹۷
آموزش سوزاندن چربی: برای باقیمانده زندگی‌تان ۹۸
چقدر پیاده‌روی و چقدر نرم راه رفتن؟ ۱۰۰
۱۰ هزار گام یا بیشتر در روز ۱۰۰
نزدیک به ۲۲/۵ کیلوگرم چربی از بین رفته است ۱۰۱
فصل ۱۵ ـ سوزاندن چربی: تنظیم معادله سوخت و ساز بدن ۱۰۳
کنترل پروتئین ـ با ثبت حجم غذای خود ۱۰۴
در حال به دست آوردن کنترل هستید ۱۰۴
وعده‌های مفصل سرعت سوخت و سازتان را کاهش می‌دهد ۱۰۵
وعده‌های کوچک سرعت سوخت و سازتان را افزایش می‌دهد ۱۰۵
شما به نقطه ثابت نیز یک عقب‌نشینی می‌دهید ۱۰۵
با وعده‌های بیشتر، انگیزه افزایش می‌یابد ۱۰۵
رضایت از یک وعده غذایی مختصر، به منظور

جلوگیری از پرخوری ۱۰۶
مواد غذایی که شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد ۱۰۶
فصل ۱۶ ـ فشار خون مناسب = انگیزه ۱۱۱
عملکرد قند خون ۱۱۲
خوردن ۲ تا ۳ ساعت یک بار، بهترین کار است ۱۱۳
آیا باید پیش از پیاده‌روی چیزی بخوریم؟ ۱۱۳
خوردن هنگام ورزش ۱۱۳
نوشیدنی‌های ورزشی ۱۱۴
فصل ۱۷ ـ رژیم غذایی یک فرد ورزشکار ۱۱۵
مهم‌ترین ماده غذایی: آب ۱۱۶
عرق کردن الکترولیت‌ها ۱۱۶
نکات عملی درباره خوردن ۱۱۷
برنامه خوردن هنگام ورزش ۱۱۷
نکاتی در مورد وعده‌های غذایی ۱۱۸
فصل ۱۸ ـ بدون درد، بدون ناراحتی، بدون آسیب‌ها ۱۱۹
مراقب نقطه ضعیف باشید ۱۲۰
آیا واقعا آسیب‌دیده‌ام؟ ۱۲۰
علایم جراحت ۱۲۱
با چه سرعتی من شرایطم را از دست می‌دهم؟ ۱۲۱
درمان ۱۲۱
هنگام انتظار برای پزشک چه کنیم؟ ۱۲۱
پیشگیری از آسیب ـ هدف شخصی ۱۲۲
استراحت جادویی ۴۸ ساعته ۱۲۲
هیچ حرکت کششی انجام ندهید ۱۲۲
تمرین با پنجه‌ها ۱۲۲
همواره گام‌های کوتاه بردارید ۱۲۳
فصل ۱۹ ـ شیوه پیاده‌روی: یکنواخت باشید ۱۲۵
کنترل شیوه پیاده‌روی ۱۲۷
آیا شیوه بهتری برای پیاده‌روی وجود دارد؟ ۱۲۷
چگونه شیوه پیاده‌روی را کنترل کنید ۱۲۸
چه احساسی دارید؟ بهترین تست ۱۲۹
طرز ایستادن ـ در مورد موقعیت و هم‌ترازی بدن ۱۲۹
خطا: تکیه به جلو ۱۲۹
خطا: نشستن رو به عقب ۱۳۰
اصطلاحات حالت ایستادن: «عروسک بر روی سیم یا نخ» ۱۳۰
تقسیم اکسیژن ۱۳۱
وزن زیاد نباشد ـ پنجه‌ها نزدیک به زمین ۱۳۱
راهکاری برای وزن خیلی زیاد: گام خیلی کوتاه ۱۳۲
طول گام ـ اغلب مقصرید ۱۳۲
زانوهایتان را بلند نکنید ۱۳۲
خودتان را زیاد به جلو پرت نکنید ۱۳۲
پیاده‌روی آهنگین یا تمرین گردشی ۱۳۳
فصل ۲۰ ـ حرکات کششی ۱۳۵
نسبت به گرفتگی چطور؟ ۱۳۶
احساس نادرست آرامش ۱۳۶
اندکی گرفتگی خوب است ۱۳۷
یوگا و پلاتز (سیستم ورزشی برای بهبود وضعیت

جسمانی) ۱۳۷
جراحت در نوار درشت‌نی، تنها استثناء مهم ۱۳۷
انجام ندادن حرکات کششی پیش از پیاده‌روی، امری عادی است ۱۳۸
برخی از حرکات کششی برایتان مفید است، آنها را انجام دهید ۱۳۸
فصل ۲۱ ـ تمرینات قدرتی ۱۳۹
حرکات ماهیچه‌ای ۱۴۱
ماهیچه‌های جلوی بدن: راست نشستن ۱۴۱
برای کمر، شانه‌ها و گردن: حرکت دادن بازوها ۱۴۲
ورزش‌های تجویزی ۱۴۲
زانوها ـ راست بلند کردن ران‌ها ۱۴۲
ساق پا ـ دو ورزش ۱۴۳
فصل ۲۲ ـ چگونه با انگیزه باقی بمانیم ۱۴۵
موفقیت از راه تمرین ۱۴۷
فصل ۲۳ ـ از بین بردن عذر و بهانه‌ها ۱۵۱
فصل ۲۴ ـ اگر از پیاده‌روی لذت نمی‌برم ۱۵۵
فصل ۲۵ ـ کنار آمدن با شرایط جوی ۱۵۹
ورزش در هوای داغ ۱۶۰
اخبار بد ۱۶۱
اخبار خوب ۱۶۱
پیاده‌روی در گرمای تابستان ۱۶۱
هشداری نسبت به گرمازدگی ۱۶۳
اقدام کنید! با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید ۱۶۴
ورزش‌های سازگار با گرما ۱۶۵
نکته: در طول زمستان، تحمل گرما را حفظ کنید ۱۶۵
با هوای سرد چطور برخورد کنیم؟ ۱۶۶
سرمای زمستان را نادیده نگیرید ـ چند نکته ۱۶۶
لباس مناسب با دمای متفاوت ۱۶۷
چه چیزهایی نپوشیم؟ ۱۶۹
فصل ۲۶ ـ گرفتگی عضلانی و دیگر مشکلات پیاده‌روی ۱۷۱
بهترین راه پس از مدت‌ها استراحت چیست؟ ۱۷۲
پیشنهاداتی برای درمان ۱۷۴
امروز هیچ انرژی ندارم ۱۷۴
احساس آسیب در پهلو ۱۷۵
دیروز احساس عالی داشتم ۱۷۶
گرفتگی ماهیچه‌ای ۱۷۷
کنار آمدن با گرفتگی عضلانی ۱۷۸
دل به هم خوردگی یا اسهال، ممکن است به خاطر استرس باشد ۱۷۸
سردرد ۱۸۰
از امنیت جاده‌ها اطمینان حاصل کنید ۱۸۱
فصل ۲۷ ـ مقابله با درد و ناراحتی ۱۸۳
فصل ۲۸ ـ ورزش بعد از ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ سالگی ۱۸۹
الیوت گلووی ۱۹۰
پس چند روز از هفته را باید پیاده‌روی کنیم؟ ۱۹۱
روزهای پیاده‌روی در هر هفته بسته به سن شما ۱۹۲
از پیاده‌رویتان چه می‌خواهید؟ ۱۹۲

چندین تفکر برای اندیشیدن... ۱۹۳

فصل ۲۹ ـ تغییر نقش‌ها ـ مربی خوب بودن ۱۹۵

یک ورزشکار مستقل ـ هدف نهایی شما ۱۹۸

پس، این منافع تا چه زمانی ادامه می‌یابند؟ ۱۹۸

بیماری قلبی و پیاده‌روی ۱۹۸

آزمایش‌ها ۱۹۹

فصل ۳۰ ـ یاد بگیریم بدویم ۲۰۱

آیا دویدن بهتر از پیاده‌روی است؟ ۲۰۲

تکامل یک دونده ۲۰۲

دلایل ارایه شده برای پیاده‌روی ۲۰۲

روش دویدن ـ پیاده‌روی ـ دویدن ۲۰۳

گام کوتاه و آرام ۲۰۴

اولین دو ۲۰۴

[illegible] موجب قربت است و به شکر اندر [illegible] مزید نعمت.

[illegible] آسان است که بدون نیاز به لوازم [illegible] ورزشی

[illegible] به واسطه فعالیت و کاری که انجام [illegible] می‌دهد خواه و

[illegible] است. گسترش پیاده‌روی [illegible] یکی از عوامل

[illegible] اجتماعی و غنا بخشیدن به فعالیت‌های لذت‌بخش

[illegible]

[illegible] ورزش برای همه، این اثر ارزشمند [illegible] کاربردی را که

[illegible] از اساتید محترم دانشگاه است، با [illegible] ویژه چاپ و

[illegible] جامعه در جهت ترویج فرهنگ [illegible] و ورزش

[illegible] در نظر آید و مقبول افتد.

ورزشکار [illegible] باشید

بهار [illegible] ـ تهران

پیشگفتار

شاید به دفعات شنیده یا در جریان باشید که در میان نزدیکان و آشنایان مُسن، که به دلایل دردهای قفسه سینه، تنگی نفس و هر عارضه‌ای که مربوط به نارسایی‌های قلبی ـ عروقی هست؛ که پس از مراجعه به پزشک، مشکل اصلی آنان چربی خون بوده؛ قاطع‌ترین پاسخی که دریافت کرده‌اند: «حتماً پیاده‌روی کنید» بوده است.

این تأکید پزشکان برای کنترل و کاهش قند خون و سوزاندن چربی - به ویژه تری‌گلیسیرید ـ امروزه یک توصیه فراگیر شده است.

روانپزشکان و روانشناسانی که به درمان رفتاری، بیش از دارودرمانی اعتقاد دارند نیز، برای مراجعان خود، دستورالعمل عام و مشترکی دارند: «محیطات را تغییر بده و برای زندگی‌ات راه برو».

یکی از نتایج مفید راه‌پیمایی، نشاط و سرخوشی ناشی از ترشح اندورفین است؛ تولید این ماده در خون موجب تسکین دردهای ماهیچه‌ای هم می‌شود.

در حالی که برنامه تغذیه عموم مردم، دور از استانداردهای سلامت و کیفیت غذایی اغلب نامطلوب است؛ در جامعه‌ای که چالش‌ها و تنش‌های استرس‌زا، مصائب و تأثیرات مخربی بر روح و روان دارد؛ راه‌پیمایی مستمر و مدون در تنظیم و تعدیل برنامه زندگی و ایجاد آرامش و حفظ و تداوم درازمدت سلامتی، نقش بسیار چشمگیری دارد.

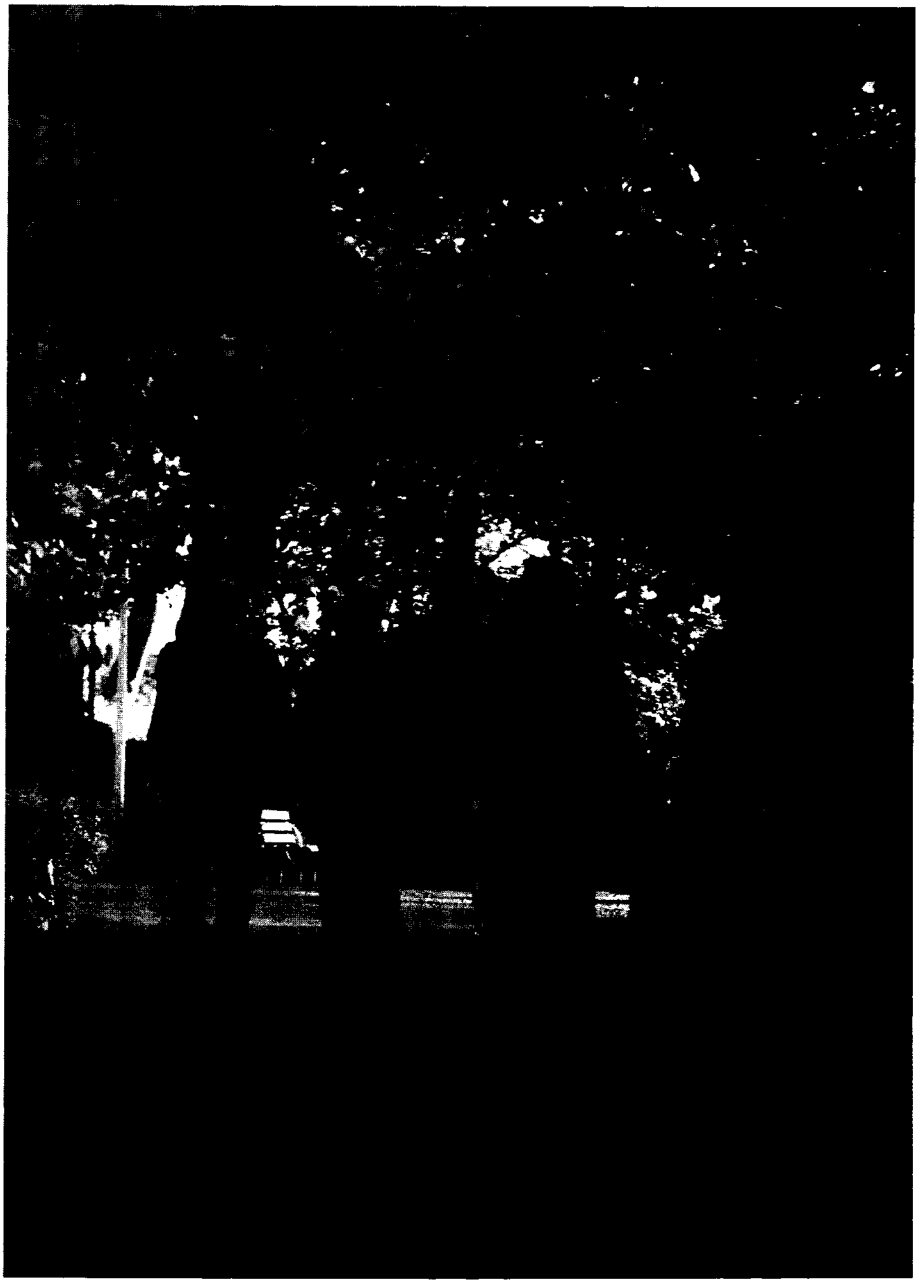
برنامه راه‌پیمایی، پیشگیری آگاهانه‌ای از عوارض آسیب‌زای محیط زیست جوامع شهری و تضمین مؤثری است برای سلامتی جسم و جان.

کتاب پیش رو، پژوهش و رویکرد جامعی از تجارب پربار مؤلف را در اختیار خواننده می‌گذارد، که علاوه بر ارایه دانش لازم، مشوق و مهیج نیز هست.

به امید آنکه هر شهروند ایرانی پس از گنجاندن «پیاده‌روی» در زندگی روزمره و تبدیل آن به عادتی همیشگی، این روند بستری گردد به روی آوردن به «کوه‌پیمایی»، سرآمد همه‌ی ورزش‌ها و مفرح‌ترین سازه اعتلای زندگی.

ناصر فتوگرافی ـ ویراستار

۱
پیاده‌روی برای همه



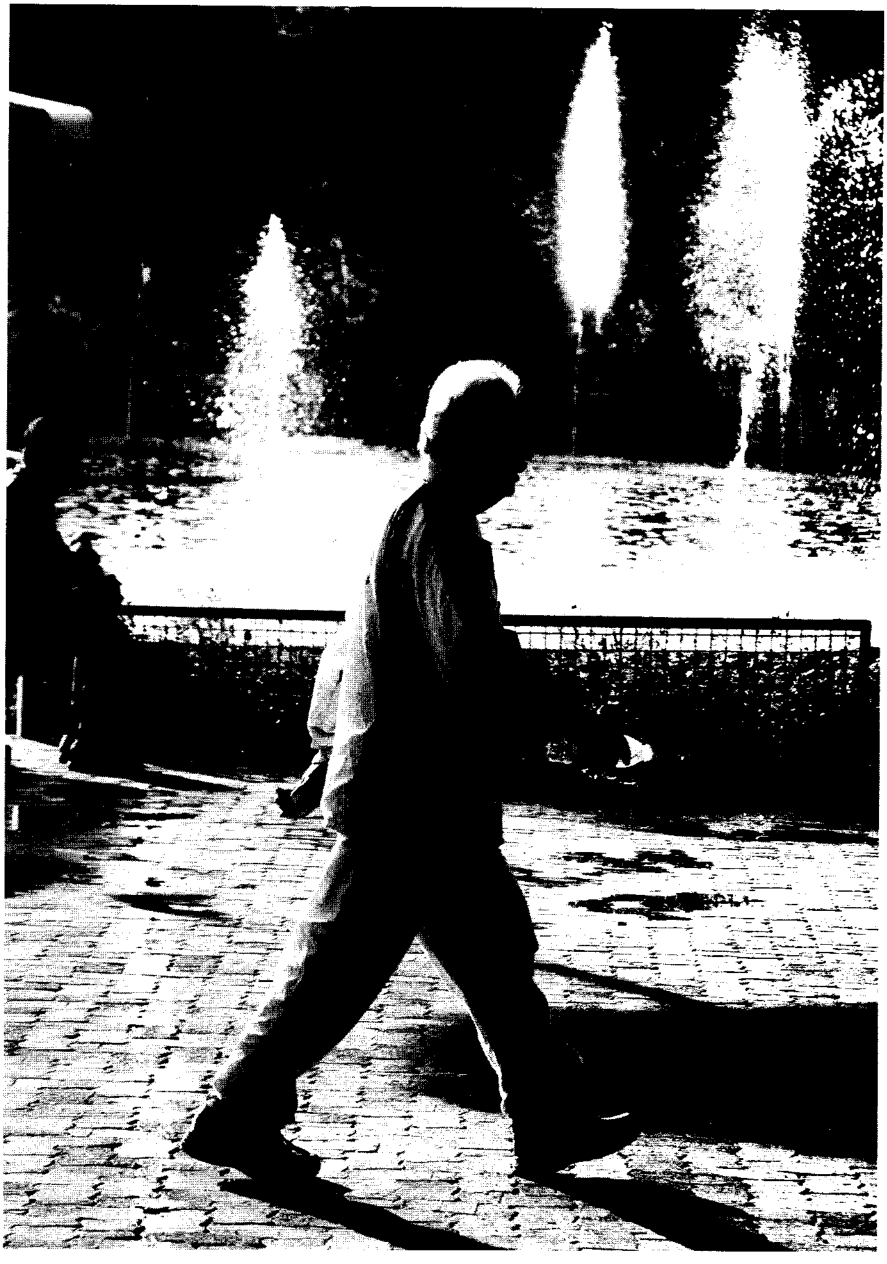
در طول زندگی‌ام به بیش از ۱۵۰/۰۰۰ نفر یاد داده‌ام که از ورزش کردن لذت ببرند و کیفیت زندگی‌شان را بهبود بخشند. برای من روشن است که همه می‌توانند بدون درد و ناراحتی یک پیاده‌رونده فعال شوند. تمام آنچه که برای شروع این فرآیند نیاز دارید میل به احساس بهتر و گذراندن هفته‌ای ۳ ساعت منظم برای حرکت دادن پنجه‌ها و ماهیچه‌ها است؛ همان طور که فرآیند بهبود ماهیچه‌ها را انجام می‌دهید، از این حس اعتماد به نفس و برتری لذت می‌برید. شما در حال تبدیل شدن به یک ورزشکار هستید.

هنگامی که مسافت‌های طولانی را پیاده‌روی می‌کنید به شما احساس منحصر به فردی از خشنودی و رضایت می‌دهد که شما را به اصل خودتان برمی‌گرداند؛ طبق نظر کارشناسان و متخصصان، اجداد اولیه انسان‌ها ویژگی‌های انسانی را در طی مهاجرت‌های خود رشد دادند. پیاده‌روی منظم به شما احساس بهتری می‌دهد و به زندگی‌تان انرژی می‌افزاید. رضایت‌بخش است که تقریبا می‌توانید در هر جا و هر روز هفته پیاده‌روی کنید. در حالی که ممکن است نیاز به پیاده‌روی متناوب (نامنظم) داشته و در برخی روزهای هفته استراحت کنید. در طول یک سال بیشتر کسانی که پیاده‌روی می‌کنند از پیاده‌روی روزانه لذت می‌برند. بعضی‌ها هم به دویدن‌های جزیی می‌پردازند. فصل آخر به شما خواهد گفت که چگونه به دویدن بپردازید.

هدف این کتاب آشنا کردن شما با فواید پیاده‌روی به صورت مستقیم است هدف اولیه کتاب این است که کمک کند تا خودتان به فرآیند سوخت و ساز و واکنش مغزی آگاه شوید. اگر به این فرآیند پایدار باشید زندگی‌تان را با پیاده‌روی پربار می‌سازید اگر می‌خواهید از شور و شوق پیاده‌روی در اطراف خود لذت ببرید به پیاده‌روی‌های طولانی‌تری - ۵ کیلومتر ۱۰ کیلومتر نیمه ماراتن یا ماراتن - بپردازید. تمام اطلاعات در این کتاب هست؛ هنگامی که یاد می‌گیرید چگونه از هر جلسه ورزشی لذت ببرید همه چیز بهتر خواهد شد.

آنچه که در اینجا بیان می‌شود به عنوان نوعی راهکار است از طرف یک ورزشکار به همه‌ی مردم، از طرف کسی که با پیاده‌روی خو گرفته و بیش از ۳۰ سال است که با هزاران نفر مثل شما کار می‌کند. منظورم این نیست که اینها مشاوره پزشکی یا حقیقت علمی بوده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به یک پزشک مراجعه کنید و یا در مجله‌های پزشکی تحقیق کنید. اما همیشه بخندید و از پیاده‌رویتان لذت ببرید. این کتاب می‌تواند زندگی‌تان را تغییر دهد.

۲ متولد شده‌ایم تا پیاده‌روی کنیم



اجداد ما برای زنده ماندن از هوش خود استفاده می‌کردند و وسایلی می‌ساختند تا بتوانند بهتر شکار کنند. آنها مجبور بودند برای غذا با موجوداتی که قوی‌تر و سریع‌تر بودند به رقابت بپردازند و از این رو مجبور بودند هر روزه مسافت‌های طولانی را طی کنند. ضرورتا بدن آنها از لحاظ فیزیکی «با رفتن به جاهای دور» سازگار شده بود. همچنین آنها یک سلسله پاداش‌های روحی و روانی دریافت می‌کردند. دیگر کارشناسان در مورد انسان‌های اولیه بر این باورند که پیمودن سالانه هزاران کیلومتر در گروه‌های کوچک، این ویژگی تعاون و حمایت دوجانبه را در انسان‌ها گسترش داد. (در فصول بعدی) این کتاب نشان می‌دهد که ما برای پیاده‌روی متولد شده‌ایم.

پاداش‌های شخصی

در حالی که پاداش‌های فیزیکی جزو پاداش‌های اساسی هستند. بیشتر کسانی که زیاد پیاده‌روی می‌کنند اعتراف دارند که پاداش‌های روحی و روانی منحصر به فرد و بیشتر بوده است. در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود.

مسکن‌های طبیعی

هورمون‌هایی به نام ایندورفین همانند مسکن‌های طبیعی عمل می‌کند و دارای تأثیر مثبت روانی بوده و مواد تقویت‌کننده‌ای تولید می‌کند که ساعت‌ها پس از یک پیاده‌روی خوب به جای می‌ماند. به صورت مرتب از ماهیچه‌ها تاندون‌ها و... استفاده می‌کند و دیدبان‌های داخلی را ایجاد می‌کند تا مراقب دردها باشد و در صورت وجود درد با ترشح ایندورفین آن درد را از بین می‌برد. بسیاری از تأثیرات مثبت و آرام‌بخش حاصل از پیاده‌روی عموما خوب هستند.

تنظیم موقعیتی که به انسان سرزندگی می‌بخشد

پس از یک پیاده‌روی از لحاظ جسمی و ذهنی احساس بهتری دارید. با پیاده‌روی کردن در روز هنگامی که باید از خانه‌ی خود خارج شوید احساس پیروزی می‌کنید. طی چندین ساعت (البته اگر تمام روز نباشد) احساس می‌کنید سرزنده‌تر و از حالت معمولی بهترید. پیاده‌روی برای ۲۰

دقیقه یا بیشتر عموما احساس شما را نسبت به خودتان و دنیای اطراف ـ با انرژی برای لذت بردن از باقی‌مانده‌ی روز ـ بهبود می‌بخشد.

احساس دستیابی

هنگامی که قدم می‌زنیم به ما یک احساس واقعی از کمال می‌دهد. زمانی که ماهیچه‌ها و پاها چندین کیلومتر را پیمود، شما یک رضایت حقیقی را براساس فعالیت واقعی به دست می‌آورید این یکی از پاداش‌های ساده اما رضایت‌بخشی است که از اجداد اولیه‌مان به ما رسیده است. نکته نهایی این است که روزی که ما مسافتی را پیموده‌ایم احساس بهتری از خود داریم. حتی هنگامی که سطح استقامت خود را افزایش می‌دهید، احساس عزت نفس بیشتری خواهید داشت؛ هرچه مسیرهای طولانی‌تری را می‌پیمایید، هیجان درونی را تجربه می‌کنید که در دیگر فعالیت‌ها نداشته‌اید. در این کتاب برنامه‌های آموزشی‌ای وجود دارد که شما را راهنمایی می‌کند تا مسیرهایی همچون ۵ تا ۴۰ کیلومتر (۲ تا ۲۶ مایل) استقامت را بپیمایید.

دوی ماراتن به یکی از موفقیت‌های خیلی مهم برای بسیاری از افراد تبدیل شده است در حقیقت یک دهم از یک درصد جمعیت شرکت‌کننده در دو استقامت می‌توانند تا پایان مسافت را طی کنند. آموزش رسمی با استفاده از روش نرم راه رفتن من، تقریبا به هر کس اجازه می‌دهد تا خط پایان را بدون هیچ‌گونه درد بپیماید. احساس دستیابی به واسطه عبور از خط پایان (یا هر واقعه‌ای که برای شما چالش است) مردم را برای زندگی بهتر و تغییر در شیوه زندگی آماده می‌کند.

به کار انداختن سمت راست مغز

هنگامی که به نیمکره‌ی راست مغز خود توجه می‌کنید حس ششم یا غریزه درونی شما شروع به کار می‌کند. به محض اینکه شما با توانایی‌هایتان با سرعتی ثابت قدم می‌زنید به قسمت‌هایی از مغزتان رجوع می‌کنید که توانایی‌های ضمیر ناخودآگاه و توانایی‌های دیگری که ما عموما از آن استفاده نمی‌کنیم، در آنجا قرار دارد.

من قسمت راست مغزم را شرطی کرده‌ام که مرا سرگرم کند. اغلب با یک پدیده یا یک مشکل شروع کرده و تلاش می‌کنم که آن را حل کنم. پس از ۱۰ دقیقه حرکت به سمت جلو

نیمکره راست مغز نسبتی از فکر اصلی را به کار گرفته و با شخصیت کسی که حرف می‌زند، مخلوط می‌کند. پس از ۱۰ دقیقه پیاده‌روی مستمر تصاویر و افکار با هم مخلوط شده‌ی زیادی در ذهن به وجود می‌آید که فقط می‌توانم به آن بخندم. خندیدن، فعالیت سمت راست مغز و یک‌سری تصاویر است. سمت راست مغز تلاش می‌کند تا به من تصاویر متعددی بفرستد ـ بعضی واقعی و بعضی خیلی انتزاعی ـ اغلب بدون هیچ‌گونه ارتباطی به هر چیزی که پیش از این در ذهن می‌آمد و هر سال تعدادی از این ورزش‌ها راه‌حلی برای مشکل اصلی و به صورت فکر آگاهانه بیرون می‌دهد. اما حتی هنگامی که چیزی بیرون نمی‌آید؛ قسمت راست مغز، مرا برای کیلومترها سرگرم کرده است.

خستگی کمتر، انرژی بیشتر

هنگامی که مبتدیان شروع به پیاده‌روی می‌کنند انتظار دارند که در طول روز خسته‌تر باشند. عده‌ی زیادی با نتیجه عکس روبه‌رو می‌شوند. پیاده‌روی هنگام صبح حجم زیادی از انرژی به ذهن و بدن برای آن روز می‌دهد. شما با نگرشی خوب برای حل مشکلات فعال شده‌اید و از عهده آنها با موفقیت برمی‌آیید. آنهایی که هنگام ناهار پیاده‌روی می‌کنند، در حالی که باید در هنگام ناهار کار کنند، متوجه شده‌اند که در روزهایی که پیاده‌روی می‌کنند، کارآمدترانند. برخی روزها پیاده‌روی برنامه‌ریزی شده آنها را مجبور می‌سازد تا بهتر برنامه‌ریزی کنند. دیگران توضیح می‌دهند که چگونه انرژی ذهنی و آرمیدگی (ریلکسیشن) کمیت و کیفیت کارشان را بهتر کرده است. بعضی می‌گویند که هر دوی آن درست است.

دوستی‌های جدید و بهتر

انسان‌ها در طول هزاران نسل با هم پیاده‌روی کرده‌اند. متخصصان بر این باورند که در طی این پیاده‌روی‌ها بسیاری از ویژگی‌های مثبت با هم بودن و مراقبت گروهی رشد یافته‌اند: اعتماد به یکدیگر، اتکا به همدیگر و یاری رساندن به یکدیگر در سختی‌ها. این غریزه‌های اولیه، تقریبا در هر پیاده‌روی با شخص دیگر یا به صورت گروهی وجود دارد. شما را تشویق می‌کنم تا به صورت گروهی یا با افرادی که با سرعت شما یا کمتر از شما قدم می‌زنند، پیاده‌روی کنید.

هنگامی که با شخص دیگری پیاده‌روی می‌کنید، احساسات و عواطف خود را با هم تقسیم کرده به گونه‌ای که اگر در یک مکان دنج با هم ناهار بخورید، چنین احساسی را نخواهید داشت. پس از ۲۰ دقیقه پیاده‌روی تحت تأثیر سمت راست مغز، می‌توانید با دوستانی که پیاده‌روی می‌کنید، صمیمی‌تر شوید تا نسبت به دوستانی که با ورزش میانه‌ای ندارند.

پایبند بودن به سن و سال

مرتبا «پیاده‌روندگانی را می‌بینم که به سنشان توجه نمی‌کنند. با نگاهی عمیق‌تر به صورت و پوست بدن آنها، شناختی کلی به دست می‌آورم؛ اما سرزندگی، انرژی ذهنی و نگرش خوب، یک فرد را ۱ تا ۲ دهه جوان‌تر نشان می‌دهد.

دلیل این امر چیست؟ به منظور افزایش استقامت، راه‌پیمایان مایل‌اند خود را در یک حالت مثبت ذهنی قرار دهند. با تزریق ایندورفین به بدن (با پیاده‌روی)، آنها به آرامش و اعتماد به نفس بیشتری می‌رسند. با استفاده مرتب از ماهیچه‌ها و تزریق اکسیژن به بدن این افراد در سنین ۷۰، ۸۰ و ۹۰ سالگی احساس خوب و رضایتمندی نسبت به خودشان دارند و از لحاظ جسمی قادرند کارهایی را انجام دهند که در ۴۰ سالگی انجام می‌دادند.

احساس توانایی

مهم‌ترین هدف کتاب این است که شما را آسان و مستقیم به سمت پاداش‌های ورزش سوق دهد. می‌توانید با استفاده از این کتاب در روزهایی که احساس سنگینی می‌کنید خودتان را از خانه بیرون بکشید. هنگام خارج شدن از خانه راجع به احساسات ذهنی خوب پس از پیاده‌روی و اینکه پیروز خواهید شد، فکر کنید تا به شما انگیزه‌ی پیاده‌روی دهد. در بعضی مواقع که کشتی روحیه‌ی شما، لنگر بی‌انگیزگی انداخته است؛ نیاز دارید از یکی دو تا از این پاداش‌ها به عنوان مسکن روحی استفاده کنید.

اطلاعات و پیشنهادهای گفته شده، حاصل ۳۰ سال کار کردن با مبتدیان، آموزش دادن آنها و دریافت بازخورد از بیش از ۱۵۰ هزار نفر از کسانی است که به ورزشکاران منظم تبدیل شده‌اند. اگر پیاده‌رویتان را کنترل کنید می‌توانید از پاداش‌های بسیاری لذت ببرید که بدون درد و ناراحتی هستند.

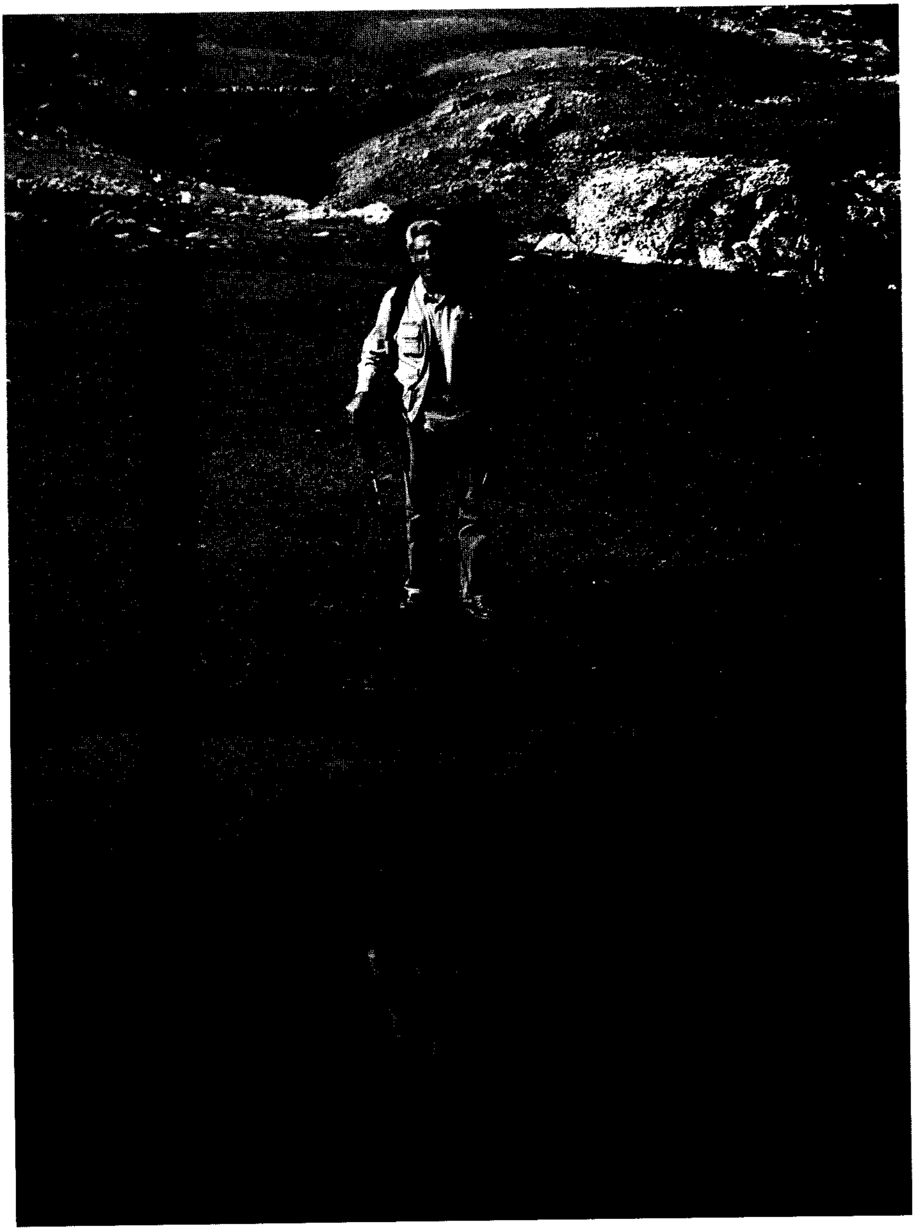
از ظرفیت‌هایی که درونتان هست، استفاده کنید:

- از آنجا که سمت راست مغز شما فعال می‌شود، حس ششم خود را فعال‌تر می‌بینید.
- در مقابله با مشکلاتی که پیش از این برطرف‌نشدنی به نظر می‌آمد، با اعتماد به نفس روبه‌رو می‌شوید.
- متوجه می‌شوید که بیش از آنچه که فکر می‌کردید دارای توانایی درونی و خلاقیت هستید.
- این احساس انرژی و توانایی زیاد، به دیگر بخش‌های زندگی‌تان منتقل می‌شود.

به عنوان ورزشکار منظم، در طول عمر خود این فرصت را دارید تا از تمام لحظه‌های آن لذت ببرید.

۳

چگونه پیاده‌روی ما را خوش‌اندام می‌کند



ساختار انسان‌ها به گونه‌ای است که استقامت و تناسب خود را بهبود بخشند.

انسان‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که استقامت و تناسب خود را بهبود بخشند. هنگامی که مرتبا ورزش‌های استقامتی انجام می‌دهید، بسیاری از تغییرات مثبت در درونتان اتفاق می‌افتد. فکر می‌کنم که این، به خاطر شیوه‌ای است که اجداد ما، بدن‌هایشان را به پیاده‌روی و دویدن‌های طولانی، عادت داده بودند. با این فرض، هدف و طرح فیزیکی ما، فعالیت‌های حرکتی رو به جلو برای مسافت‌های طولانی بوده و جای تعجب نیست، هنگامی که ما ورزش می‌کنیم، احساس خوبی به ما دست می‌دهد؛ زیرا ما به اصل خود برمی‌گردیم.

آیا بدن ما تنبل است؟

شاید این جمله بسیار تندی باشد. بهتر است بگوییم بدن ما می‌خواهد تا منابع انرژی را با انجام کوچک‌ترین کارها حفظ کند. اگر ما مهاجرت نمی‌کنیم و هرگز ورزش نمی‌کنیم، قلب ما کارایی‌اش را از دست می‌دهد، شاهرگ‌ها می‌گیرند و شش‌ها کارآمدیشان را از دست می‌دهند، زیرا نیاز دارند که کارآمد باشند. تنها هنگامی که این عناصر مهم سلامتی، بی‌تحرک می‌مانند، تست‌های منظم (همچون پیاده‌روی طولانی) بدن را مجبور می‌کند تا برای بهبودی به شیوه‌های گوناگون، پاسخ دهد.

کار گروهی

هنگام تحرک، قلب، ریه‌ها، ماهیچه‌ها، تاندون‌ها، عصب‌های مرکزی، مغز و سیستم گردش خون همگی برای یک کار گروهی، برنامه‌ریزی می‌کنند. سمت راست مغز، به صورت شهودی مشکلات و منابع را مدیریت کرده و ما را به سمت منافع طولانی‌مدت سلامتی می‌کشد که حاصل ورزش استقامتی است.

هر ماهیچه شبیه کارخانه‌ای است که از هزاران سلول ماهیچه‌ای تشکیل یافته که کارهای ما را انجام می‌دهد. برخلاف بعضی از کارگران کارخانه‌ها، اعضای گروه و احساسات آماده‌اند تا ۷ از ۲۴ ساعت را کار کنند تا ما را متحرک نگه دارند. حتی هنگامی که آنها را برای چندین بار، خسته می‌کنیم. پیاده‌روی، حتی مقدار کم آن، که آهسته انجام می‌شود، ماهیچه‌ها را فعال کرده، آنها را به بهبودی تحریک نموده و در قالب یک تیم قرار می‌دهد.

در میان دیگر ساختارهای بدن، ماهیچه‌های پا به پمپاژ خون و برگرداندن آن به قلب کمک می‌کنند. هنگامی که به صورت تدریجی، پیاده‌روی را افزایش می‌دهید، سلول‌های ماهیچه‌ای خیلی منظم در پاهایتان به وجود می‌آورید.

ماهیچه‌ها برای گردش خون، قوی‌تر و کارآمدتر شده و مواد زاید بدن را بیرون کشیده و به قلب باز می‌گردانند. برخی از متخصصان قلب و عروق که به مطالعه قلب می‌پردازند بر این باورند که سلول‌های تربیت شده ماهیچه‌ی پا، با برگرداندن خون به قلب، به آن نشاط زیادی می‌بخشد.

چرا ورزش برای مسافت‌های طولانی، قلب را سالم نگه می‌دارد؟

قلب، ماهیچه است و به ورزش‌های استقامتی، پاسخ مثبت می‌دهد. اندکی افزایش در ضربان قلب که در یک پیاده‌روی هفتگی، به صورت تدریجی افزایش می‌یابد؛ مهم‌ترین ماهیچه‌ی بدن را در بهترین حالت قرار می‌دهد. یک قلب قوی و خوب، نه تنها هنگام ورزش بلکه همواره خون را بهتر در بدن پمپاژ می‌کند و متخصصان قلب می‌گویند که قلب سالم در مقابل بیماری‌ها همواره مقاوم است.

اما اگر رژیم غذایی شما، پر از غذاهایی است که سرخرگ را می‌بندد؛ قلب قوی نمی‌تواند شما را در مقابل بیماری‌های قلبی، ایمن نگه دارد. در بخش تغذیه این کتاب راجع به غذاهایی که روغن ترانس و اشباع شده دارند، آگاهی می‌یابید.

شش‌ها

در پیاده‌روی‌های طولانی، ماهیچه‌ها برای سوزاندن چربی و ورزش مستمر، به اکسیژن نیاز داشته و شش‌های ما تحریک می‌شوند تا اکسیژن بیشتری جذب کنند و سلول‌های قرمز خونی برای تحویل مستمر اکسیژن به ماهیچه‌های در حال ورزش، بهتر عمل می‌کنند.

ایندورفین درد را تسکین داده و به شما احساس خوبی می‌بخشد

عضو دیگر مهم این گروه، یعنی ایندورفین‌ها، درد ماهیچه‌ها را تسکین داده و یک آرامش نسبی به روح می‌بخشد.

ورزش استقامتی چیست؟

اساس ورزش استقامتی این است که پا را از مقیاس‌ها فراتر بگذاریم. به ورزش‌های طولانی بپردازیم، از این رو بدن ما: باید راه‌های مؤثری برای حرکت دادنش برای پردازش انرژی، فرستادن خون و... بیابد. برای ماهیچه‌های آموزش ندیده، یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای این کار را انجام می‌دهد، هنگامی که خودمان را از این حد بالاتر می‌کشیم، اولین هدفمان این است که به یک برنامه ۳ جلسه در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه بپیوندیم. برای ادامه پیشرفت، یکی از اینها می‌تواند یک برنامه طولانی باشد که شما را در حد استقامت گفته شده یا بیشتر برساند. (۴۵ دقیقه، سپس ۶۰ دقیقه، سپس هر قدر که می‌خواهید)

پیاده‌روی طولانی هفته‌ای یک بار حد استقامت را برمی‌گرداند؛
همچنین دو جلسه ۳۰ دقیقه‌ای که سازگاری‌های به دست آمده در پیاده‌روی‌های طولانی را حفظ می‌کند.
شما یک ورزشکار استقامتی هستید.

استرس + استراحت = پیشرفت و بهبودی

وقتی از یک ماه پیش، کمی بیشتر پیاده‌روی می‌کنیم، استرس لطیف، سلول‌های ماهیچه‌ای، تاندون‌ها و... را تفکیک می‌کند. این استرس، بدن ما را تحریک می‌کند تا آنها را محکم‌تر از پیش بازسازی کند؛ در صورتی که پس از آن استراحت کافی داشته باشیم (معمولا ۴۸ ساعت).

همه اینها با تحت فشار قرار دادن سیستم بدن آغاز می‌شود

وقتی که هر روز ورزش کنیم، بدن ما به سرعت به مسافت هر روزه عادت می‌کند. برای بهبود استقامت با پیاده‌روی‌یی شروع می‌کنیم که کمی طولانی‌تر از آن مقداری است که پیش از این انجام می‌دادیم. به محض اینکه از حد قبلی‌تان، فراتر روید فیبرهای ماهیچه‌های خسته، بیش از ظرفیتشان شروع به کار می‌کنند. پیاده‌روی اضافی در حد نیم یا یک مایل، ممکن است در طول یک پیاده‌روی طولانی‌تر احساس نشود، اما در روز آینده به صورت خستگی بیشتر خود را نشان می‌دهد؛ احساس خستگی و درد ماهیچه‌ها، نیاز به زمان بیشتری برای

احساس نرمی در هنگام پیاده‌روی دارد.

میتوکندری (پردازنده‌ی انرژی درون سلول) متورم می‌شود. گلیکوژن (ذخیره انرژی مورد نیاز برای ۱۵ دقیقه ورزش) به طرز معناداری کاهش می‌یابد. پس از ورزش مواد زاید به وجود می‌آید که حتی ممکن است ذرات بافت ماهیچه‌ای و دیگر پس مانده‌های حاصل از تلاش سخت باشد. برخی اوقات گسستگی در رگ‌های خونی و سیاهرگ‌ها با نشت خون، اتفاق می‌افتد. اگر مسافت خود را در حد یک کیلومتر یا کمتر افزایش دهید (با یک سرعت مناسب)، این آسیب می‌تواند سریعا بهبود یابد. درواقع این آسیب، بهبودی در سیستم بدن را تحریک می‌کند.

بدن، قوی‌تر و بهتر از قبل ساخته می‌شود

استفاده بیش از حد، به بدن نشان می‌دهد که باید بهبود یابد. آسیب وارد شده به ماهیچه‌ها که ناشی از پیاده‌روی بیش از حد نرمال است نه تنها بهبود می‌یابد؛ بلکه تمام سیستم برای بهبودی با شیوه‌های متعدد، تحریک می‌شود. بدن کارآمدتر شده و می‌تواند بر استرس‌های بیشتری در آینده، غلبه کند.

آسیب وارده به سیسم گردش خون ترمیم می‌شود. مواد زاید جابه‌جا می‌شود. در طی چندین ماه، پس از اینکه به چند افزایش کوچک عادت کردید، مویرگ‌های بیشتری تولید شده و دریافت اکسیژن و مواد مغذی را بهبود و گسترش داده و بازگشت بهتری را برای مواد زاید فراهم می‌کند. اینها تنها برخی از تعادل‌هایی است که بدن هنگام ورزش آنها را انجام می‌دهد: بیومکانیک، سیستم عصبی، توانایی، ماهیچه‌های کارآمد و امتیازات بیشتر، منافع روان‌شناسی به همراه فواید جسمی هستند. هنگامی که قسمت راست مغز شما احساس می‌کند که در حال بهبودی هستید، یک حس اعتماد به نفس را پرورش می‌دهید. همان‌طور که راه‌پیمایان، شرایط جسمی‌شان را بهبود می‌بخشند تا مثبت‌تر و از لحاظ درونی احساس افزایش قدرت نمایند؛ سلامتی، سطح انرژی و نگرش آنها را نیز کنترل می‌کند. ذهن، بدن و روح دلایلی برای کار گروهی به هم پیوسته‌اند. در اینجا تنها به برخی از دلایلی که چرا راه‌پیمایان نسبت به حالتی که پیش از پیاده‌روی منظم داشتند، مثبت‌تر هستند، اشاره می‌کنیم:

کیفیت استراحت امری ضروری است: ۴۸ ساعت بین ورزش‌ها

بدون استراحت کافی، فرآیند بازسازی به سرعت و خوبی کامل، انجام نخواهد شد. نمی‌خواهم بگویم که پس از یک پیاده‌روی طولانی، اگر همواره در بستر بمانید؛ بهبودی سریع‌تر به دست می‌آید ولی اگر در باقیمانده روز، آرام پیاده‌روی کنید؛ روز پس از پیاده‌روی طولانی، می‌توانید آرام پیاده‌روی کرده، همان‌طور که در فعالیت‌های روزانه پیاده‌روی می‌کنید و نسبت به نشستن، احساس بهترین خواهید داشت. نکته کلیدی برای بازسازی سلول‌های ماهیچه‌ای به مدت ۴۸ ساعت پس از یک پیاده‌روی طولانی خودداری از ورزش‌هایی است که با ماهیچه‌های ساق پا سر و کار دارد (مانند نوار گردان). اگر در نقاط ضعف خود، دچار درد و ناراحتی هستید، ورزش‌هایی را انجام ندهید که آنها را تشدید کند. از آنجایی که به ماهیچه‌های ساق پا فشار نمی‌آورید، ورزش‌های دیگر مناسب هستند.

> ***«ورزشکاران تازه‌کار، باید با هر پیاده‌روی، به عنوان یک ورزش سخت برخورد کنند و به مدت ۴۸ ساعت پس از آن، نباید از ران‌ها کار سخت بکشند.»***

اگر در روزهای پس از پیاده‌روی، زمانی برای انجام دادن ورزش‌های دیگر ندارید، احساس گناه نکنید. آموزش مقطعی برای بهبود پیاده‌روی، لازم نیست. چرا این کار را بکنیم؟ خوب این کمک می‌کند به آنهایی که می‌خواهند بیشتر چربی بسوزانند. همچنین، بسیاری از راه‌پیمایان جدید، احساسی را که پس از پیاده‌روی به آنها دست می‌دهد را دوست دارند و می‌خواهند که روزهای دیگر هم آن را داشته باشند؛ حتی پیاده‌روی برای دو روز متوالی، در مراحل اولیه پیاده‌روی، می‌تواند باعث ایجاد آسیب شود و نسبت به پیاده‌روی یک روزه، به زمان بهبودی بیشتری نیاز دارد. هنگامی که آموزش مقطعی برای شما بهترین بود، می‌توانید از این تجربه برای روزهای دیگر لذت ببرید.

کیلومترهای بی‌ارزش

بعضی ورزشکاران تازه‌کار، در روزهای استراحت «به صورت پنهانی» چند کیلومتر را پیموده و

از برنامه پیاده‌روی لذت می‌برند. آنها اغلب به خودشان دروغ می‌گویند و فرض می‌کنند که این مسافت کوتاه، واقعا خسته‌کننده نیست.

مشکل این است که پیاده‌روی‌های کوتاه که وضعیت شما را بهبود نمی‌بخشد، به ماهیچه‌هایتان، استراحت لازم برای بهبود بهینه را نمی‌دهد؛ بهتر است ۴۸ ساعت بین پیاده‌رویتان استراحت کنید. وقفه استاندارد و ثابت‌شده برای بهبودی، با افزایش آرام، همان‌طور که در برنامه‌های آموزشی این کتاب بیان شده، بدن شما باید قوی‌تر از گذشته و آماده برای چالش جدید، بازسازی شود.

نظم

برای آماده ماندن، باید هر ۳ ـ ۲ روز یک بار ورزش کنید. بیش از این توقف داشتن، باعث کاهش در مقداری می‌شود که شما همه روزه آن را بهبود می‌بخشیدید. هرگاه که شما بیش از ۳ روز وقفه داشته باشید، برایتان سخت‌تر خواهد بود که دوباره آن را شروع کنید. منظم بودن در امر ورزش، بهترین راهکار است.

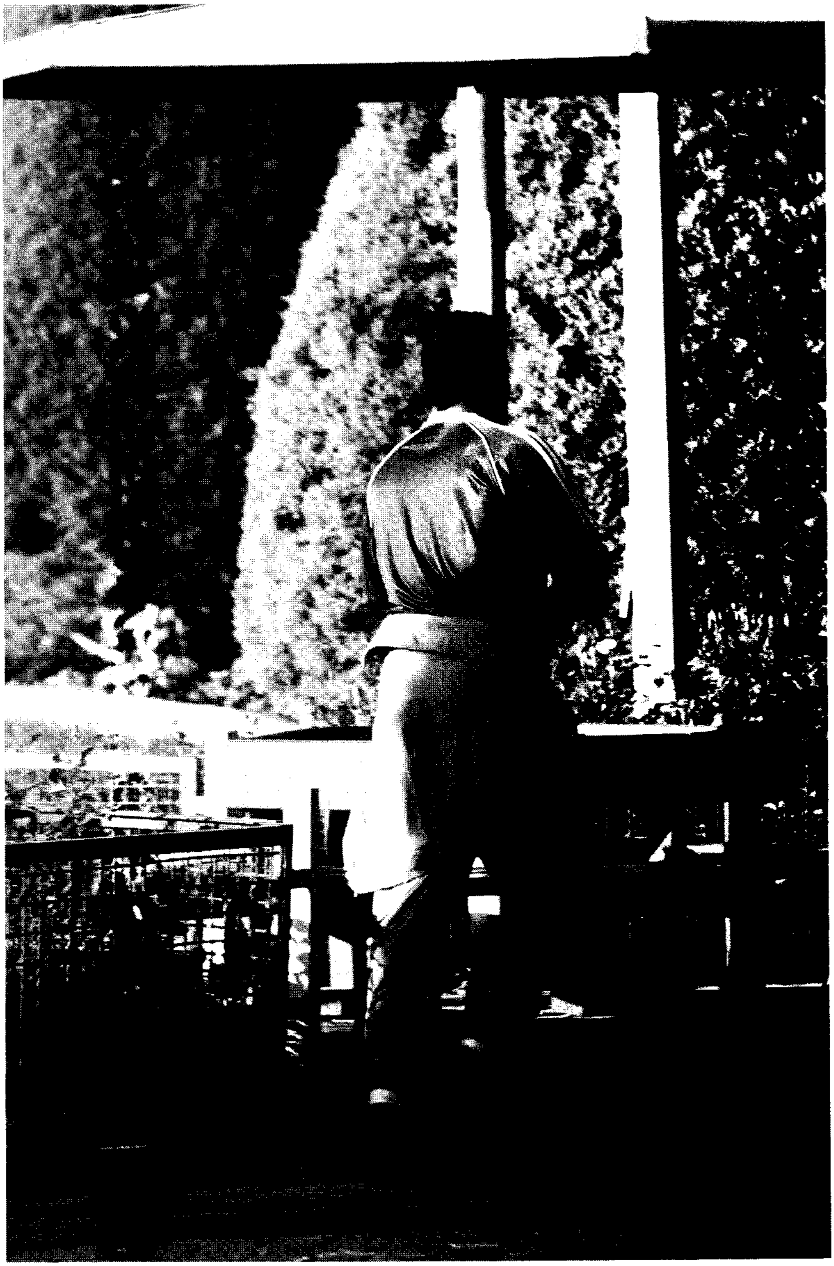
«حافظه‌ی ماهیچه‌ای»

این فرآیندی است که سیستم ماهیچه‌ای ـ عصبی الگوهای فعالیت ماهیچه‌ای را به یاد می‌آورد که در طول دوره‌ای طولانی، انجام می‌دادید. هرقدر به صورت منظم، پیاده‌روی کنید، برای شما آسان‌تر خواهد بود که پس از یک وقفه، دوباره شروع کنید. در طی اولین ماه، برای مثال اگر شما ۴ ـ ۳ روز (متوالی) بدون پیاده‌روی را تجربه کنید، برای شما یک هفته طول می‌کشد تا به همان سطح برگشته و به همان احساس برسید. اما اگر برای ۶ ماه به صورت منظم پیاده‌روی کنید و برای ۴ ـ ۳ روز نتوانید پیاده‌روی کنید، هیچ‌گونه کاهشی را در وضعیت خودتان پس از اینکه دوباره شروع کردید، احساس نخواهید کرد.

نکته: انحصار زمانی؟ فقط ۵ دقیقه انجام بده

دلیل اصلی که مبتدیان، پیشرفت نمی‌کنند این است که به صورت منظم ورزش نمی‌کنند. اگر فقط ۱۰ ـ ۵ دقیقه فرصت دارید، بسیاری از تناسب‌هایتان را حفظ خواهید کرد. حقیقت این است که اگر شما با ۵ دقیقه شروع کنید، برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیرون از خانه خواهید بود.

۴ چگونه شروع کنیم؟



هدف پیاده‌روی روزانه این است که پس از آن، احساس خوبی داشته باشید که به شما انگیزه برای پیاده‌روی در روز آینده را می‌دهد. هنگامی که از چندین گام اولیه که در این فصل بیان شده، مراقبت می‌کنید؛ فرآیند بیرون آمدن روزانه از خانه را تسهیل می‌کنید. راه‌پیمایان به امکانات یا تسهیلات نیاز ندارند؛ فقط لباس و کفش راحت، اما متوجه خواهید شد که بعضی‌ها از دیگران برترند؛ پس... بیایید شروع کنیم.

راه‌پیمایان نیاز ندارند به:

- یک باشگاه ورزشی
- گروهی از افراد دیگر
- زمان خاصی از روز
- لباس خاصی
- تجهیزات ورزشی
- آموزش یا فرد حرفه‌ای را برای مراقبت نیاز ندارند
- فرآیندهای رقابتی

برای پیاده‌روی آزادید:

- از جانب خودتان
- از خانه، محل کار، زمین ورزشی بچه‌ها و...
- هرگاه زمان برای آن دارید، شب یا روز.
- پوشیدن آنچه که دوست دارید.
- بدون تلفن، فکس و وسایل صوتی.

چراغ سبز پزشک

یقین حاصل کنید که پیش از شروع پیاده‌روی، به پزشک خود بگویید که قصد دارید هفته‌ای چند بار پیاده‌روی کنید؛ سپس بپرسید که آیا چیزی نیاز هست که باید از آن آگاه باشید؟ (چه

زمانی از داروهایتان استفاده کنید و...) اغلب مشکلی از جانب پزشک بیان نمی‌شود؛ اگر پزشک شما را از پیاده‌روی منع کرد، دلیلش را بپرسید. از آنجایی که افراد کمی وجود دارند که نمی‌توانند پیاده‌روی کنند، من پیشنهاد می‌کنم که به نظریه دوم بپردازید. اگر پزشکان می‌گویند نه یقینا افراد انگشت‌شماری هستند که به دلایل موجهی، نباید ورزش کنند. اما بهترین مشاور پزشکی کسی است که از شما می‌خواهد، فعالیت جسمانی داشته باشید و می‌خواهد به شما کمک کند تا از خانه بیرون آمده و به اطراف سری بزنید، زیرا در این کار منافع بی‌شماری نهفته است.

انتخاب پزشک

اگر پزشک از ورزش کردن شما حمایت نمی‌کند، به پزشک دیگری مراجعه کنید؛ پزشکانی که خواهان تناسب اندام مراجعان هستند و اغلب آنها را به ورزش کردن تشویق می‌کنند و نسبت به دیگر پزشکان پرانرژی‌تر و مثبت‌تر هستند.

با پرس و جو راجع به یک دکتر خوب، می‌توانید پزشک مورد نظرتان را پیدا کنید. از کارکنان یک فروشگاه یا کسانی که پیاده‌روی می‌کنند یا دونده‌ها و یا... بپرسید؛ آنها در شهرتان پزشکانی را می‌شناسند که از ورزش کردن بیماران، حمایت کنند. به دنبال پزشکی باشید که در شهر شما از پیاده‌روی روزانه حمایت کند و به عنوان مربی سلامت شما عمل کند. کسی که با شما کار کند تا سلامتی نهفته شما را بهبود بخشد و از هرگونه معضلات سلامتی جلوگیری کند. پزشکان به من گفته‌اند که ورزشکاران منظم، دوره‌های بیماری کوتاه‌تری را هنگام بیماری خواهند داشت.

سرمایه‌گذاری اولیه شما ـ کفش!

از آنجا که کفش تنها تجهیزات پیاده‌روی است، اغلب راه‌پیمایان عاقلانه تصمیم می‌گیرند تا زمان کمی را برای انتخاب کفش مناسب صرف کنند؛ معمولا کفش‌های مخصوص دویدن و کفش‌های مناسب، پیاده‌روی را آسان‌تر می‌کند؛ در حالی که احتمال زخم، خستگی و آبله پاها را کاهش می‌دهد. همچنین کفش مناسب انگیزه شما برای پیاده‌روی را افزایش می‌دهد.

از آنجا که مارک‌های متنوع با مدل‌های متفاوت وجود دارد، خریدن کفش می‌تواند امری گیج‌کننده باشد. با وجود اینکه کفش‌هایی وجود دارند که دارای مارک «کفش‌های پیاده‌روی» هستند، اغلب پیاده‌روندگانی که من با آنها صحبت کرده‌ام چنین بیان می‌کنند که کفش‌های مخصوص دویدن، راحت‌تر و مناسب پا و بهتر اندازه‌ی پا هستند. بخش بعدی این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا با پیدا کردن کفش مناسب، پیاده‌روی کنید.

روزی ۱۰ هزار گام بردارید... سپس ۱۱ هزار گام...

با افزایش گام‌ها در طول روز، شما شخصی فعال‌تر و با انرژی بیشتری می‌شوید. در طی هفته اول، فقط مقدار پیاده‌روی را جمع‌آوری کرده و آنها را در تقویم یا یک مجله‌ی ورزشی بنویسید. میانگین شما در طی ۷ روز، میزانی است که آن را برای هفته آینده یا دو هفته بعد با ۱۰۰۰ گام افزایش دهید. هدف اولیه شما ۱۰/۰۰۰ گام است اما به آن بسنده نکنید.

لباس پوشیدن: اول به راحتی توجه کنید

مجبور نیستید برای پیاده‌روی آخرین مدل لباس را بپوشید. «دماسنج لباس پوشیدن» که در پایان این کتاب آمده، راهنمای خوبی است. در تابستان تمایل به پوشیدن لباس‌های خنک و رنگ روشن دارید. در هوای سرد، پوشیدن لباس‌های ضخیم بهترین کار است. در بیشتر روزها، شلوارهای گشاد به همراه تی‌شرت، گزینه‌ای مناسب است. به محض شروع به

پیاده‌روی تجهیزات متنوعی را خواهید یافت که با آنها راحت‌تر بوده و از عهده ناهمگونی‌های آب و هوایی برمی‌آیید. حالا می‌توانید تجهیزات شیک بپوشید به عنوان پاداشی برای اینکه چند هفته به طور منظم ورزش کرده‌اید.

مجله آموزشی

مجله عامل انگیزه‌دهنده مهمی است که یک بخش کتاب را به آن اختصاص داده‌ام. استفاده از آن برای برنامه‌ریزی و سپس بررسی اشتباهات می‌تواند برای کنترل ورزشی شما مفید باشد. اگر آنچه را که در طول روز انجام می‌دهید، یادداشت کنید، روحیه‌بخش خواهد بود؛ اما اگر یادداشت نکنید، شما این عامل تقویت را از دست خواهید داد. حتما بخش آموزشی مجلات را بخوانید؛ مشاهده خواهید کرد که چگونه می‌توان از آن برای سوزاندن چربی استفاده کرد و خود را برای پیاده‌روی فوق‌العاده آماده کرد.

کجا پیاده‌روی کنیم، اول از همه امنیت!

بهترین مکان برای شروع، نزدیک خانه یا محل کارتان، خصوصا اگر پیاده‌رویی وجود داشته باشد. اولین نکته، امنیت است. جایی را انتخاب کنید که از ترافیک به دور باشد و احتمال وقوع حادثه، صفر باشد. اگر چند مکان متفاوت داشته باشید؛ خسته نمی‌شوید؛ تنوع می‌تواند بسیار انگیزه‌بخش باشد.

توجه به سطح

با انتخاب کفش مناسب برای خود و مسیر زیرسازی شده، مسیر پیاده‌روی نباید به پاها یا بدن شما ضربه وارد کند. برای بعضی راه‌پیمایان مسیری نرم، خاکی یا سنگفرش بهتر است. اما اگر مچ پاهایتان ضعیف است یا پای شما مشکل دارد مراقب مسیرهای ناهموار باشید.

به دنبال دوستی برای پیاده‌روی باشید

یافتن کسی برای پیاده‌روی با هم، می‌تواند انگیزه را افزایش داده و گذراندن کیلومترها را برای شما خیلی آسان نماید. اما با کسی که سریع‌تر از شما پیاده‌روی می‌کند، همراه نشوید؛ مگر

اینکه او سرعتش را با شما هماهنگ کند. با کسی قدم بزنید که با سرعتی مناسب با شما قدم بزنند و همزمان با او صحبت کنید؛ داستان تعریف کنید؛ جوک بگویید؛ اگر دوست داشتید مشکلتان را با هم در میان بگذارید و پیوندی کاملا مثبت ایجاد کنید. دوستی‌هایی که بر مبنای پیاده‌روی شکل می‌گیرد می‌تواند محکم و بلندمدت باشد، ولی مراقب باشید از این دوستی به نفس نفس نیفتید، یا نرنجید، یا ضعف نکنید! چرا که اگر بخواهید هم سرعت با او حرکت کنید (یا گام‌های خیلی بلند بردارید) در آن صورت برای شما کشش بیش از حد است.

پاداش‌هایی برای پیشرفت شما

پایدار بودن، مهم‌ترین دلیل برای موفقیت است و پاداش‌های منظم به شما احساس موفقیت می‌دهد. اگر شما در خصوص انگیزه، مشکل دارید، پاداش‌ها می‌تواند کمک کند تا از این «مانع» عبور کنید و هفته‌های اول پیاده‌روی را جالب‌تر کنید. مواظب سطح انگیزه خود باشید و پیش از اینکه انگیزه‌تان را از دست بدهید، پاداش‌هایی برای خود فراهم کنید. برخی از چیزهایی که به این امر کمک می‌کند؛ می‌تواند کفش‌های راحت، لباس، یک خوردنی که دوست دارید، نوشیدنی گوارا و یا... تقویت مثبت، خیلی مهم است! پس از یک پیاده‌روی خسته‌کننده با یک قهوه داغ، یک نوشیدنی آب میوه‌ای، غوطه‌ور شدن در استخر آب، بیرون رفتن به رستوران خود را تقویت کنید. همه اینها می‌تواند عادات خوبی را که در حال ایجاد آن هستید، تقویت کند.

یکی از این کارها می‌تواند تهیه یک خوراکی در ۳۰ دقیقه پایانی باشد که شامل ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین است. برای پیاده‌روی‌های فوق‌العاده‌ای که بیش از ۶۰ دقیقه طول می‌کشد؛ پاداش‌های خوب و مفیدی فراهم کنید.

زمان مخصوص تعیین کنید

برای پیاده‌رویتان از دو هفته قبل در تقویم یا دفتر ملاقات خود برنامه‌ریزی کنید، مطمئن باشید که اگر بخواهید می‌توانید تغییر کنید. اما با مشخص کردن «زمان» پیاده‌روی، با برنامه‌ریزی می‌توانید آن را عملی کنید. این‌گونه فکر کنید که این زمان ملاقات با رییستان یا مهم‌ترین مشتری شما است. درواقع هنگام پیاده‌روی، مهم‌ترین کارمند خودتان هستید.

انگیزه به شما کمک می‌کند از خانه بیرون بیایید

در دو موقعیت، انگیزه برای ورزش کم است: صبح زود و پس از کار. در بخش انگیزه برای هر کدام از این موقعیت‌ها راهکارهایی بیان شده است. شما آسان‌تر با انگیزه خواهید شد، هنگامی که منظم پیاده‌روی می‌کنید که به شما احساس خوبی می‌بخشد؛ آری، وقتی که با سرعت و آمادگی مناسب پیاده‌روی می‌کنید، احساس بهتری دارید، می‌توانید با دیگران بهتر رابطه برقرار کنید و برای لذت بردن از باقی‌مانده زندگی خود دارای انرژی بیشتری باشید.

تردمیل هم مؤثر است

(تردمیل)[1] هم برای حدود ۵۰٪ پیاده‌روی‌ها مناسب‌اند؛ خصوصا آنهایی که به خاطر بچه کوچک ناچارند در منزل باشند. اما این دستگاه مقداری بیش از واقعیت را نشان می‌دهد. اما اگر برای چندین دقیقه روی این دستگاه قدم بزنید، به اندازه کافی به تأثیر آموزشی و جسمانی که می‌خواسته‌اید، نزدیک شده‌اید. برای اینکه مطمئن شوید مسافت طی شده به اندازه کافی طولانی بوده است، ۱۰٪ به فاصله مورد نظرتان در نمایشگر دستگاه تردمیل، اضافه کنید.

ابتدا نیازی به غذا نیست

بیشتر راه‌پیمایان در مسیرهای کمتر از ۵ کیلومتر نیازی به خوردن غذا، پیش از پیاده‌روی ندارند. اما اگر از دیابت یا مشکلات شدید قند خون رنج می‌برید؛ خوردن تغذیه یک ساعت پیش از شروع می‌تواند مفید باشد. بسیاری از راه‌پیمایان در طول پیاده‌روی از نوشیدن یک فنجان قهوه پیش از شروع لذت برده‌اند. کافئین، سیستم عصبی مرکزی را تشویق می‌کند و تمام مواد مورد نیاز برای پیاده‌روی و دویدن را سریعا فراهم می‌کند. اگر قند خونتان پایین است که اغلب در بعدازظهر چنین است؛ یک خوراکی که بین ۱۰۰ ـ ۲۰۰ کالری دارد و از ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین تشکیل یافته، حدود ۳۰ دقیقه پیش از شروع پیاده‌روی به شما کمک می‌کند.

---

1. treadmill

۵ خرید کفش‌های مناسب

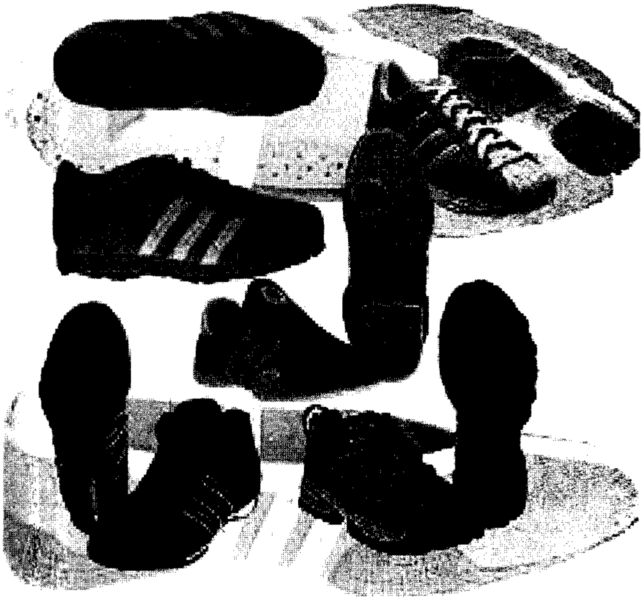
حتی اگر قصد دویدن هم ندارید، از فروشگاه کفش‌های مخصوص دویدن، دیدن کنید. از همه مکان‌هایی که می‌توانید کفش خریداری کنید؛ شما مایلید که با تجربه‌ترین فروشنده‌ها را بیابید. برای یافتن بهترین فروشگاه کفش در منطقه‌ی خود، از دونده‌ها بپرسید، خصوصا آنهایی که به مدت ده سال یا بیشتر دویده‌اند. در طول هفته از ورزشکاران می‌شنوم که در خصوص کفش‌هایشان دچار مشکل بوده‌اند؛ زیرا با پاهایشان تناسب نداشته است. توصیه‌های خوب می‌تواند کمک کند تا از اشتباهات جلوگیری کنید و شانس خود را در یافتن کفش‌هایی که مناسب پاهایتان باشد، افزایش دهید.

بهترین کفش برای راه‌پیمایان عموما کفش‌های مخصوص دویدن است

با وجود اینکه تعداد کفش‌های خوب برای پیاده‌روی کم است، کفش‌های طراحی شده برای دویدن، برای پیاده‌روی مناسب‌تر هستند. نه تنها در مورد آنها تحقیقات زیادی انجام می‌شود بلکه توسط افرادی انتخاب شده که با پاهایتان چند بار امتحان کرده، همان‌طور که خواهید دید؛ متوجه خواهید شد که فرآیند تناسب کفش، با امتحان کردن چندین کفش و مقایسه آنها سر و کار دارد، در حالی که امیدوارم توصیه‌های متخصصان به شما کمک کند؛ از شما می‌خواهم که این فرآیندها را با توجه به جزییات، کنترل کرده و کفشی را انتخاب کنید که بهتر از همه کار کند.

آن کفشی را که پیش از این با پای شما بهتر سازگاری داشته، با خود به فروشگاه بیاورید.

فروشنده یک فروشگاه ورزشی می‌تواند با توجه به الگوی گام برداشتن شما بگوید که چه نوع کفشی را برای پوشش شما در خیابان یا پیاده‌روی بهتر می‌داند. ابتدا پوشش کفش و شیوه حرکت پای شما را مشخص می‌کند؛ یک فروشنده با تجربه می‌تواند به شما بگوید که چگونه پنجه‌های پای شما عمل می‌کند و کفشی را پیشنهاد می‌کند که بهتر از هر کفشی با حالت پیاده‌روی شما، تناسب داشته باشد.



چگونه بهترین کفش را به دست آوریم؟

عموما یک فروشنده با اطلاعات مفید که در یک فروشگاه کفش کار می‌کند؛ می‌تواند با تماشای قدم‌زدنتان بگوید که عملکرد پای شما چگونه است.

- **عکس‌العمل (بازخورد)ها مهم است:**

به فروشنده بگویید که برای پیاده‌روی برنامه‌ریزی کرده‌اید و مسایلی همچون سطحی که با این کفش می‌خواهید روی آن راه بروید، درد و رنج و هر مسأله دیگری (آسیب‌های وارد به کف پا، تناسب و فرم پا و...) را به او بگویید. هنگامی که با فروشنده صحبت می‌کنید، نیاز دارید که به او بازخورد دهید که نسبت به کفش چه احساسی دارید و چه کفشی با پای شما تناسب دارد؛ به دنبال کفشی هستید که از پای شما هنگام پیاده‌روی محافظت کند؛ از فروشنده بپرسید که آیا نقطه درد یا فشار در این کفش وجود دارد؟

- **دادن اطلاعاتی راجع به جراحات یا مشکلات پا:**

اگر مشکلاتی در خصوص آسیب ساختاری دارید (تصادف هنگام اسکی، آسیب هنگام

فوتبال و یا...) به فروشنده متخصص کفش بگویید. اگر مشکل مفصلی دارید (زانو، مچ پا، مفصل ران) یا هر حالت دیگری که احتمالا ناشی از حرکت پای شما است که چرخش به سمت داخل نامیده می‌شود؛ ممکن است به کفشی نیاز داشته باشید که شما را از این حرکت اضافی حفظ کند. چندین کفش را امتحان کنید تا ببینید با کدام یک احساس بهتری دارید. در حالی که به شما توضیح می‌دهد، حالت «حرکت رو به داخل» پای شما را نیز کنترل می‌کند.

- **هر کفشی نیاز به تعمیر ندارد:**

اگر کفش شما بیش از حد به یک قسمت حرکت می‌کند، شما نیاز به کفشی که بیش از حد پای شما را کنترل کند ندارید. پای شما سازگاری‌های زیادی ایجاد می‌کند که راه‌پیمایان را در مقابل جراحت‌ها حفظ می‌کند؛ حتی موقعی که بیش از حد حرکت می‌کنند.

- **بهترین کفش‌ها، همیشه گران‌ترین‌ها نیستند:**

گران‌ترین کفش‌ها همواره بهترین کفش‌ها برای پا نیستند. نباید چنین فرض کنید که قیمت بالا، حمایت بالایی را در مسافت‌های طولانی برای پای شما تأمین می‌کند. در زمینه قیمت کفش، باید انتظار داشته باشید که بتوانید با آنها پیاده‌روی کنید.

فروشگاه کفش مخصوص دویدن نزدیک شما نیست؟

۱ ـ برای الگوی پوششی قابل استفاده که بیشتر از همه موارد برای پیاده‌روی به آن توجه می‌کنید، از راهنمایی‌های زیر برای انتخاب سه جفت کفش استفاده کنید:

- **نرم:** هرگونه پوشش بر روی پنجه‌ها، خصوصا لبه‌ی پنجه‌ها. اگر از پوشش نرم برای پای انعطاف‌پذیر استفاده می‌کنید و دارای درد پا یا زانو هستید؛ به دنبال کفشی باشید که دارای ساختار خاص باشد.
- **سخت:** سطح بیرونی پنجه‌ها را با آن بپوشانید؛ هرگز سطح داخلی پنجه‌ها را با پوشش سخت نپوشانید. یک پای سخت، هنگام راه رفتن به سطح بیرونی پا ضربه می‌زند و معمولا کفش‌های معمولی، خوب جواب می‌دهند و برای پیاده‌روی دارای سطح مناسب و انعطاف‌پذیری هستند.
- **آیا می‌دانید؟** اگر هیچ‌گونه مسأله‌ای در خصوص پاهایتان ندارید که نیازمند کفش‌های مخصوص باشد می‌توانید از کفش‌های معمولی استفاده کنید (بدون وسیله کنترل حرکت) که دارای میزان متوسطی از استحکام و کف مناسب باشد.

۲ ـ برای مقایسه کفش‌ها، با آنها کمی قدم بزنید. اگر پاهای نرم دارید؛ مطمئن شوید کفشی را که انتخاب می‌کنید؛ مناسب شماست. همچنین اگر هیچ گونه درد و مشکلی ندارید؛ از کفش‌های طبی مخصوص (دارای شرایط خاص) استفاده نکنید.

۳ ـ به دنبال کفشی هستید که پا در آن بدون فشار یا سختی احساس راحتی داشته و هنگامی که با آن در حالت عادی قدم می‌زنید؛ پا در آن احساس راحتی داشته باشد.

۴ ـ هیچ سؤالی بد نیست، پس راجع به هر چیزی که شک دارید یا متوجه نمی‌شوید؛ بپرسید.

۵ ـ پیش از اینکه کفش مخصوص تهیه کنید؛ برای تصمیم‌گیری زمان کافی صرف کنید.

۶ ـ اگر در فروشگاهی اجازه نمی‌دهند با کفش قدم بزنید؛ به فروشگاه‌های دیگری بروید.

به عدد (سایز) نوشته شده بر روی کفش اعتماد نکنید

بسیاری از کفش‌های فروشگاه‌های ورزشی، دارای ۱ تا ۲ شماره بزرگ‌تر از کفش‌های معمولی هستند که با پای شما تناسب دارد. برای نمونه، من کفش شماره ۱۰ می‌پوشم، اما مدل ورزشی آن، که مخصوص دویدن است؛ شماره ۱۲ است. در پیدا کردن مناسب‌ترین کفش، بدون توجه به شماره روی برچسب جعبه‌ی کفش، راحت باشید.

فضای بیشتری برای پنجه‌هایتان بگذارید

پاهایتان در طول روز تورم می‌کند پس بهتر است هنگام بعدازظهر کفش خود را انتخاب کنید. آن قدر روی پا بایستید تا مطمئن شوید هنگام ایستادن، فضای کافی برای پنجه‌هایتان وجود دارد. به بزرگ‌ترین انگشت پای خود توجه کنید و حداقل نیم اینچ (حدود ۱/۲۵ سانتی‌متر) فضا برای پاهایتان بگذارید.

مسایل مربوط به پهنای پا

- کفش‌های مخصوص دویدن عموما کمی از کفش‌های معمولی پهن‌تر هستند.
- اگر پای شما کمی باریک‌تر است؛ معمولا توری (یراق) می‌تواند این تفاوت را جبران کند.
- بندهای کفش را نباید بیش از حد سفت بست، زیرا در حین پیاده‌روی پاها ورم می‌کند: در روزهای گرم، متوسط شماره‌ی کفش هنگام پیاده‌روی، نیم شماره افزایش می‌یابد.
- کلا، کفش‌های مخصوص دویدن طراحی شده‌اند تا مقدار خاصی از «بزرگی» را جبران کنند. اما اگر از پوشیدن کفش‌های بزرگ، دچار تاول می‌شوید، بندهای کفشتان را کمی سفت ببندید.
- شرکت‌های متعدد: کفش‌هایی را با پهنای متعدد درست می‌کنند. پیشنهاد نمی‌کنم به سراغ اندازه‌گیری پهنا بروید مگر نتوانید با کفش‌های معمولی، تناسب برقرار کنید.

تهیه کفش‌های زنانه

کفش‌های زنان، ظاهرا باریک‌تر از مردان به نظر می‌رسد و پاشنه‌ی آن، کمی کوچک‌تر است.

کیفیت کفش‌های مخصوص دویدن برای زنان و مردان یکسان است. اما در حدود ۲۰٪ زنان راه‌پیما، دارای پاهایی هستند که بهتر می‌تواند با کفش‌های مردان، تناسب برقرار کند. معمولا، سردرگمی در زنان هنگامی به وجود می‌آید که سایزهای بزرگ‌تر می‌پوشند. فروشگاه‌های کفش ورزشی می‌توانند در انتخاب بین گزینه‌ها به شما کمک کنند.

اگر رنگ کفش با تجهیزات (لباس‌ها) شما مناسب نیست، اشکالی ندارد

همه ساله، پیام‌هایی را با ایمیل (پست الکترونیکی) دریافت می‌کنیم که در اثر پوشیدن کفش‌های نادرست، دچار آسیب شده‌اند. برخی پیام‌ها «آسیب‌های مربوط به مد» است که شخص پیاده‌رونده کفشی را می‌پوشد که رنگش با تجهیزات و لباس او یکسان باشد.

کفش نو را افتتاح کنید

- کفش نو را برای چند دقیقه در اطراف منزلتان در روزهای هفته بپوشید. اگر روی فرش قدم بزنید و کفش مناسب پای شما نباشد می‌توانید آن را در فروشگاه عوض کنید. اما اگر اثراتی روی کفش باقی گذاشته‌اید (خاک، غیره) کمتر فروشگاهی آن را پس می‌گیرد.
- در بیشتر موارد متوجه می‌شوید که کفش پس از خرید برای پیاده‌روی، مناسب است. پس بهتر است فقط در اطراف خانه‌ی خود قدم بزنید تا پای شما با انحنا، پاشنه و مچ و دیگر قسمت‌ها سازگار شود. اگر بیش از حد با کفش قدم بزنید، ممکن است روی پای شما تاول بزند.
- در هفته اول، با کفش بیش از نیم کیلومتر پیاده‌روی نکنید. کفش‌های قدیمی‌تان را بپوشید. مسافت پیاده‌روی را با آنها بپیمایید.
- در هر پیاده‌روی موفق، مسافت پیموده شده با کفش جدید را به ۴ ـ ۳ بار افزایش دهید. در این مرحله، کفش‌های جدید برای پیاده‌روی آماده شده است.

زمان صحیح خرید کفش‌های جدید چه موقعی است؟

۱ ـ وقتی که از کفشی برای ۳ تا ۴ هفته به طور موفقیت‌آمیز استفاده کردید؛ سریعا به فروشگاه بازگردید و جفت دیگری از همان سایز و مدل تهیه کنید. دلیل این کار این است که: بیشتر شرکت‌های تولیدکننده کفش، تغییرات مهم یا مدل‌های متغیری را (حتی کفش‌های پرفروش) در هر ۸ ـ ۶ ماه، ایجاد می‌کنند.

۲ ـ برای چندین روز با کفش جدید در اطراف خانه قدم بزنید.

۳ ـ پس از روز «افتتاح کفش» تدریجا با کفش‌های جدید بیشتر پیاده‌روی کنید. این شیوه را هفته‌ای یک بار ادامه دهید.

۴ ـ چندین هفته پس از آن، متوجه خواهید شد که کفش جدید نسبت به کفش پیشین، دارای جهش بیشتری است.

۵ ـ هر وقت کفش قدیمی، آن پشتیبانی لازم را فراهم نکرد؛ از کفش جدید استفاده کنید.

۶ ـ به افتتاح کردن سومین جفت (کفش) بپردازید.

۶ به پیاده‌روی عادت کنیم

اگر بخواهید به کنترل زندگی‌تان بپردازید، متعجب خواهید شد که چه مقدار ورزش چقدر زندگی شما را تغییر می‌دهد. شیوه‌ای که برای پیاده‌روی انتخاب می‌کنید، پاداش‌ها و چالش‌ها به شیوه معناداری بر انگیزه شما تأثیر می‌گذارد و این انگیزه است که مشخص می‌کند هفته‌ای چقدر پیاده‌روی می‌کنید. اما می‌توانید کنترل کنید که در طول پیاده‌روی چه احساس خوبی دارید و چه سریع بهبود می‌یابید.

در یک برنامه پیاده‌روی، نیازی به تجربه کردن درد نیست، اما این به سراغ شما می‌آید، راه‌پیمای جدید، مسؤلیتی که به دنبال آن، هیچگاه این همه ورزش نکرده بودید و یک دفعه آن را انجام می‌دهید. همه این‌ها بعدها در این کتاب توضیح داده می‌شود، اما می‌توانید از پیاده‌روی لذت ببرید، اگر هر روز مقاوم باشید و تمام انرژی‌هایتان را در ابتدا صرف نکنید.

در خود انگیزه ایجاد کرده و با یک مجله‌ی آموزشی شروع کنید؛ ۳ روز در هفته را که به پیاده‌روی می‌روید، یادداشت کنید، هر هفته برای ۳ ـ ۲ هفته پس از آن برنامه‌ریزی کنید. از این رو فضا برای راه‌پیمایی آماده می‌شود. به خودتان قول دهید که هفته‌ای ۳ بار بیرون بیایید و این کار را با نوشتن روی کاغذ تقویت کنید. ارتباط نهایی در زنجیره انگیزه این است که مطمئن شوید در روزهای طراحی شده پیاده‌روی می‌کنید. اگر منتظر بمانید تا روحتان شما را به حرکت وادارد؛ در مجله آموزشی فضاهای خالی خواهید داشت. همچنین باید مراقب چیزهای کوچکی باشید که برنامه را تکمیل می‌کند؛ گذراندن هفته‌ای چند دقیقه برای برنامه‌ریزی جلسات و پس از آن جایزه دادن به خودتان.

- انضباط، برای ذهن و جسم از اهمیت بسزایی برخوردار است. زمانی که هفته‌ای ۳ روزِ بدون ورزش بین راه‌پیمایی‌هایتان دارید؛ کم‌کم شرایط رو به رشد و سازگاری‌های جسمی خود را از دست می‌دهید.
- در شروع برنامه آموزشی، فردا بهتر از ۲ یا ۳ روز آینده است. داشتن یک روز استراحت بین راه‌پیمایی‌ها، به ماهیچه‌های پا این فرصت را می‌دهد تا خودشان را بازسازی کرده و به سرعت به شادابی اول بازگردند. در هفته اول خودتان را رو به پیشرفت خواهید یافت. همچنین، با یک برنامه‌ریزی خوب روح و جسمتان آماده بیرون رفتن در هفته‌های آینده می‌شوند.

لذت بردن از ۳ هفته اول ـ مرحله بسیار مهم

برای کسانی که برنامه ۳ هفته‌ای زیر را برای ۶ ماه ادامه دهند؛ امتیاز بزرگی خواهد بود. بنابراین برنامه خود را بنویسید یا برنامه موفق زیر را برای ۲۱ هفته پس از آن دنبال کنید. برنامه را حتما دنبال کنید. پس از نیم قرن ورزش می‌توانم بگویم که ۳ هفته اول برای ایجاد عادات مثبت در زندگی‌تان بسیار مهم است.

روش‌های پیاده‌روی روزانه:

۱ ـ در زمانی از روز پیاده‌روی کنید که دمای هوا مناسب است.

۲ ـ اگر هوا مناسب نبود، در داخل خانه انجام دهید، تسمه‌گردان، فضای داخلی، جایی که پیاده‌روی در آن مجاز است.

۳ ـ هیچ‌گونه درد و نفس زدن مجاز نیست. به مدتِ ۱۰ ـ ۱۵ دقیقه آرام راه‌پیمایی کنید، سپس سرعتتان را به حدی برسانید که در آن روز برایتان راحت است.

۴ ـ تا آنجا که امکان دارد، شروع آن را با لذت آغاز کنید.

۵ ـ پس از آن به خودتان جایزه بدهید، یک آبمیوه خوشمزه، یک خوراکی، کفش جدید، لباس جدید.

۶ ماه پیاده‌روی و (پس از آن) یک عمر به پیاده‌روی عادت می‌کنید

بیشتر کسانی که در نیمی از سال، خود را به پیاده‌روی عادت دادند؛ درصد بالایی از آنان برای یک عمر خود را عادت دادند. در این کتاب برنامه‌ای می‌گیرید که مدت ۶ ماه طول می‌کشد. می‌توانید این برنامه را به هر شیوه‌ای که می‌پسندید تغییر دهید. افرادی، می‌خواهند آن را برای یک هفته اجرا کنند، دیگری یک ماه... در حالی که بقیه افراد ۶ ـ ۳ ماه آن را ادامه می‌دهند. هر آنچه که برایتان انگیزه‌بخش است انجام دهید. در حال حاضر ما به هفته اول می‌پردازیم.

هفته‌ای یا ماهی یک بار، یک راه‌پیمایی مخصوص

به همه مبتدیان کمک می‌کند تا برای یک پیاده‌روی خاص برنامه‌ریزی کنند. در مکانی دنج یا با یک شخص یا گروه انگیزه‌بخش. هر ماه برای یک پیاده‌روی ۵ کیلومتری محلی یا مراسمی

(همایش) برنامه‌ریزی کنید. فکر نکنید که این مراسم فقط مخصوص دونده‌ها یا رقیبان فصلی است. بیشتر این مراسم، شامل راه‌پیمایان می‌شود تا دونده‌ها چه پیاده‌روی و چه دو، شرکت‌کنندگان، حضور می‌یابند، زیرا از این تجربه لذت می‌برند و می‌خواهند که لباس مسابقه بپوشند.

راه‌پیمایان باتجربه‌ای که به مدت ۲۰ سال یا بیشتر راه‌پیمایی می‌کرده‌اند مایلند که نکات زیر را رعایت کنند:

۱ ـ از تمام کیلومترهایی که می‌پیمایند لذت می‌برند.

۲ ـ از استراحت‌های اضافی بین پیاده‌روی استفاده می‌کنند تا خودشان را از درد خستگی بهبود بخشند.

۳ ـ به خودشان اجازه نمی‌دهند که به روزمرگی دچار شوند، اما مرتب به آن تنوع می‌دهند.

۴ ـ اجازه نمی‌دهند ۳ روز بدون پیاده‌روی سپری شود حتی یک پیاده‌روی کوتاه.

با دیگران پیاده‌روی کردن، انگیزه‌بخش است

با اعضای خانواده یا همکاران صحبت کنید با داشتن شخصی در کنارتان، انگیزه پیدا می‌کنید تا پیاده‌روی کنید و آن را ادامه دهید. هر هفته (یا بیشتر) با پدر و مادر، بچه‌ها، همسر یا همکارانتان پیاده‌روی کنید که تجارب خاصی به دست می‌آورید و زندگی و رابطه‌ی شما را بهبود می‌بخشد.

۷

حرف زدن بس است،
بیایید پیاده‌روی کنیم

هفته اول، شروع و ادامه

۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	جمعه	شنبه	۱شنبه
۵ دقیقه خیلی آهسته	استراحت	۵ دقیقه خیلی آهسته	استراحت	۵ دقیقه خیلی آهسته	استراحت	۵ دقیقه خیلی آهسته
۱۵ ـ ۵ دقیقه منظم	۱۰ ـ ۵ پیاده‌روی منظم		۱۸ ـ ۱۲ دقیقه منظم		۲۳ ـ ۱۵ دقیقه منظم	
۱۰ ـ ۵ دقیقه خود را کم‌کم سرد کنید	۱۰ ـ ۵ دقیقه خود را کم‌کم سرد کنید		۱۰ ـ ۵ دقیقه خود را کم‌کم سرد کنید		۱۰ ـ ۵ دقیقه خود را کم‌کم سرد کنید	

آغاز: خانه، کار، محل بازی بچه‌ها

هرچه آسان‌تر از خانه بیرون بیایید، احتمالا بیشتر ورزش خواهید کرد. بیشتر نکات شروع در زیر بیان شده‌اند:

۱ ـ در همسایگی‌تان، پیش از اینکه بقیه اعضا بیدار شوند.

۲ ـ هنگام ظهر، در محل کار

۳ ـ پس از کار پیش از این که اعضای خانواده به خانه برسند؛ یا با دوستان و اعضای خانواده

۴ ـ پس از شام، با دیگر اعضای خانواده

۵ ـ هنگامی که منتظر کسی هستید؛ پدر و مادرهایی که در اطراف زمین فوتبال پیاده‌روی می‌کنند (و منتظر بچه‌هایشان هستند).

کافئین ـ هر کس؟

بسیاری از ورزشکاران یک ساعت پیش از پیاده‌روی، یک فنجان قهوه، چای یا نوشیدنی مصرف می‌کنند تا سیستم عصبی‌شان را برای پیاده‌روی آماده کنند. اگر قند خون شما، به هر دلیلی پایین است (مخصوصا بعدازظهرها)، نیمی از یک ماده انرژی‌زا یا ۱۰۰ ـ ۲۰۰ کالری از یک نوشیدنی مخصوص ورزش، مصرف کنید؛ مخصوصا موادی که ۲۰٪ پروتئین دارد ۳۰ ـ ۲۵ دقیقه پیش از شروع پیاده‌روی. اگر با کافئین مشکل دارید، آن را مصرف نکنید.

گام‌های راه‌پیمایی

پاهایتان را نزدیک به زمین با کمی تماس قرار دهید. زانوهایتان را بلند نکنید. در حالت کلی، پیاده‌روی را برای خود آسان کنید. می‌خواهید آن را برای خود به عادت تبدیل کنید. پس نباید احساس خاصی در ماهیچه‌ها، پاها و مفصل‌ها داشته باشید زیرا تمام اعضاء با هم کار می‌کنند. پیاده‌روی آهسته و باوقار، درد و ناراحتی کمی را ایجاد می‌کند. گام‌های بلند، احتمال جراحت را افزایش می‌دهد برای ۲ ماه اول، پیاده‌روی موقرانه را پیشنهاد می‌کنم.

اولین پیاده‌روی

۱ ـ یک جفت کفش پیاده‌روی یا دویدن راحت بپوشید.

۲ ـ لباس‌های راحت و روشن بپوشید.

توجه: نیازی نیست لباس‌ها برای ورزش طراحی شده باشد؛ فقط راحتی مهم است.

۳ ـ ۵ دقیقه خیلی آرام قدم بزنید تا ماهیچه‌ها را آهسته گرم کنید.

۴ ـ اگر ران‌ها به صورت طبیعی و خوب کار می‌کنند، سرعت راه‌پیمایی را به حد نرمال برسانید.

۵ ـ به نرمی پیاده‌روی کنید که با آن راحتید.

۶ ـ به مدت ۱۰ ـ ۵ دقیقه این کار را انجام دهید نه بیشتر.

۷ ـ مدت ۱۰ ـ ۵ دقیقه به منظور سرد کردن تدریجی بدنتان آرام پیاده‌روی کنید.

اول از همه، گرم کردن

با ۵ دقیقه پیاده‌روی خیلی آهسته تاندون‌ها، رباط‌ها (لیگامنت‌های) خود را آرام آرام به حرکت در می‌آورید. در همین زمان، خون را به ماهیچه‌ها می‌فرستید؛ هنگامی که قلب، شش و سیستم گردش خون را برای ورزش آماده می‌کنید، هنگامی که حداقل ۵ دقیقه حرکات آسان را برای گرم شدن انجام می‌دهید، سیستم عصبی «هماهنگ» خواهد شد. اگر چند دقیقه بیشتر از پیاده‌روی آهسته نیاز دارید، انجام بدهید.

چی؟ بدون حرکات کششی؟

درست است، دلیلی برای حرکات کششی پیش از پیاده‌روی نمی‌بینم مگر اینکه مشکلات غیرعادی داشته باشید که با حرکات کششی خوب شود. جراحت در نوار درشت‌نی، یکی از استثنائات است. پس از کار کردن با ۱۵۰/۰۰۰ نفر متوجه شدم که حرکات کششی پیش از پیاده‌روی، سبب جراحات و آسیب‌ها می‌شود بدون اینکه سودی داشته باشد.

هیچ‌گونه درد و نفس نفس زدن مجاز نیست

اجازه ندهید که پیاده‌روی به حدی برسد که از آن درد بکشید و به نفس‌نفس بیفتید. باید در حین پیاده‌روی قادر به صحبت کردن یا آواز خواندن باشید. به این «تست صحبت» می‌گویند.

بدن را کم‌کم سرد کردن

به آسانی برای ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. مهم است که پس از پیاده‌روی ران‌ها را به آرامی حرکت دهید. پس از یک پیاده‌روی سخت، مستقیما زیر دوش نروید و همچنین سریعا در جایی نایستید. این کار به قلبتان فشار وارد می‌کند.

فردای آن روز

فردا، پس از اولین پیاده‌روی، آن روز را بدون پیاده‌روی سر کنید. پس از چند هفته، این انتخاب را خواهید داشت که در این روزها، آسان پیاده‌روی کنید اما بهتر است به بهبودی و استراحت بپردازید.

دومین پیاده‌روی

دو روز پس از اولین پیاده‌روی، «روز ورزش شما» است. به محض اینکه بهبود یافتید، همان شیوه را، مانند دفعه اول اجرا کنید، اما مسافت را برای ۵ ـ ۳ دقیقه انجام دهید. اگر کاملا بهبود نیافته‌اید، تمام وقت آهسته پیاده‌روی کنید و گام‌هایتان را کوتاه و آرام بردارید.

به روزهای ورزش خود تنوع بدهید

سعی کنید یک روز در میان ورزش کنید (یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کم). در حالی که ران‌ها و بدن شما بهبود می‌یابد، می‌توانید مقدار پیاده‌روی را از ۵ ـ ۳ دقیقه افزایش دهید تا هنگامی که به ۳۰ دقیقه برسد. به برنامه‌ای که در این بخش آمده، رجوع کنید. مراحل گرم کردن در شروع و سرد کردن در پایان، در جای خود باقی می‌مانند.

نظم و انضباط

توجه به این نکته در طول ۸ هفته اول بسیار مهم است. در یک روز شلوغ، اگر روز کاری شماست، حداقل ۵ دقیقه پیاده‌روی داشته باشید. حتی همین مقدار اندک موجب می‌شود که سازگاری خود را از دست ندهید. به صورت طبیعی، بهتر است بیش از این ورزش کنید، اما ۵ دقیقه بیشتر از هیچ است. اگر ۳ روز پیاده‌روی نداشته باشید، تناسب‌تان را از دست می‌دهید و بدن شما نسبت به پیاده‌روی کمی مشکل پیدا می‌کند. خود را به پیاده‌روی عادت دادن، مفیدترین راه برای ۳ هفته است.

داشتن یک روز استراحت بین پیاده‌روی، امری عادی است

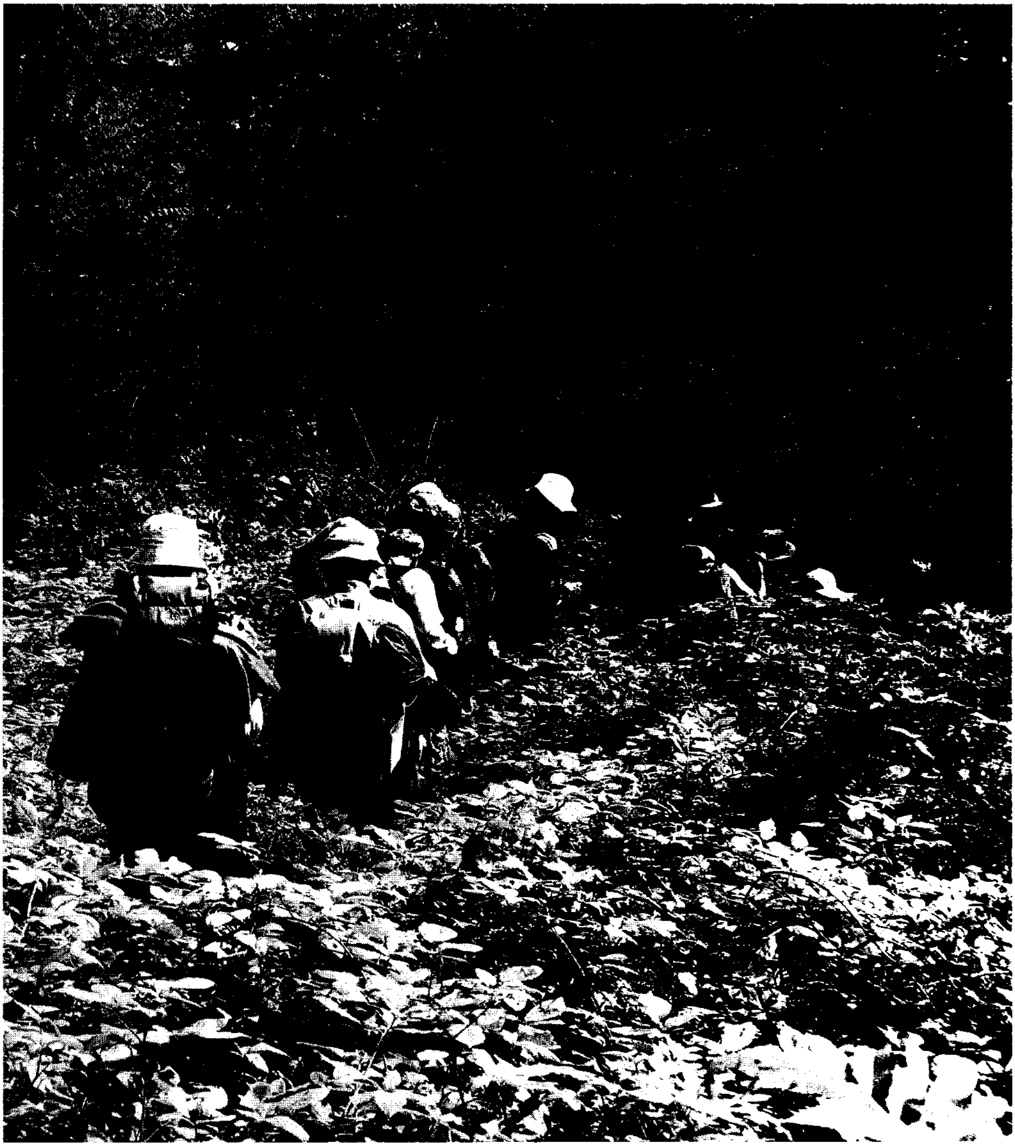
هر کدام از روزهای پیاده‌روی را به عنوان «قرار ملاقات» بدانید و همه آنها را انجام دهید.

به خودتان جایزه بدهید!

وقتی اولین هفته ۳ جلسه‌ای را تمام کردید؛ خودتان را با یکی از تجهیزات ورزشی، وعده غذایی، سفری به یک منطقه دنج و... پاداش بدهید. به یاد داشته باشید که پاداش‌ها می‌تواند بسیار توانمند باشد.

تبریک می‌گویم! شما در مسیر مورد نظر هستید.

۸ برنامه ۳ هفته‌ای



«۳ هفته اول، مهم‌ترین هفته‌ها در زندگی ورزشی شما هستند!»

طبق تجربه، اگر عادت پیاده‌روی خود را در طی ۳ هفته شروع ـ فقط ۹ جلسه ـ ادامه دهید، به احتمال ۸۰٪، شانس ادامه پیاده‌روی برای ۶ ماه را خواهید داشت. اعضای «کلوپ ۶ ماهه» تمایل دارند ورزشکارانی برای یک عمر باشند. در این جا نکاتی در خصوص ۲۱ روز مأموریت شما بیان می‌شود:

- مکانی را پیدا کنید که متمایل به پیاده‌روی در آنجا باشید. برای بیشتر مردم، این بـه معنای ۳۰ دقیقه زودتر بلند شدن است. ۳۰ دقیقه زودتر بخوابید اما اگر این کار را هم نکنید باز با ۳۰ دقیقه کمتر خوابیدن مشکلی نخواهید داشت. پاسخی که ورزشکارانی که با آنها کار کرده‌ام، در ابتدا می‌گفتند که بدون ۳۰ دقیقه نمی‌توانند زندگی کنند (اما آن را امتحان کردند) این بود... آنها واقعا مشکلی نداشتند. سرزندگی‌ای که با پیاده‌روی به دست می‌آورید، باقیمانده روز شما را سرشار از انرژی می‌کند.

- همسر، اعضای خانواده، دوستان، همکاران و... را با خود ببرید، تا اعضای حمایتی تیم شما باشند. به آنها قول دهید که اگر ۳ هفته با شما پیاده‌روی کنند، آنها را با خود به میهمانی، پیک‌نیک یا هر جای دیگری می‌برید. به دنبال افراد حمایتگر باشید که با شما در ارتباط باشند و در طی برنامه آموزشی و پس از آن با شما در ارتباط باشند.

- سعی کنید یک یا چند دوست داشته باشید تا در مواقعی که بی‌انگیزه هستید، با شما تماس بگیرند. با شنیدن از پشت تلفن انگیزه پیدا می‌کنید. البته بهتر است که همواره شخصی مثبت و مشتاق را در این موقعیت داشته باشید.

- بهتر است زمانی هم برای جبران داشته باشید. این‌گونه زمان‌ها می‌تواند شامل ظهرها و پس از کار باشد.

- هنگامی که در ترافیک سنگین هستید، پیاده‌روی کنید؛ خیلی‌ها زود سر کار می‌روند و دیگران سریعا پس از کار به پیاده‌روی می‌پردازند. اگر لازم است، راه‌پیمایی‌تان را به چندین بخش تقسیم کنید، صبح، هنگام ناهار، پس از شام.

- در ابتدا بهتر است در روزهای تعیین شده، پیاده‌روی کنید. پس از ۲ ماه ورزش مستمر، می‌توانید زمان‌هایی را در روزهای استراحت، به پیاده‌روی بپردازید.

به یاد داشته باشید که نفس زدن و آسیب رساندن به خود ممنوع است؛ گام‌های کوتاه بردارید!

هفته دوم

مأموریت: شما در حال افزایش مسافت هستید. روز یکشنبه: محل دنجی برای پیاده‌روی پیدا کنید.

۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه	شنبه	۱ شنبه
۱۵ ـ ۸ دقیقه	استراحت	۱۹ ـ ۱۷ دقیقه	استراحت	۲۱ ـ ۱۹ دقیقه	استراحت	۳۱ ـ ۲۳ دقیقه

هفته سوم

مأموریت: در حال پیشرفت هستید، نیم ساعت زودتر بیدار شوید. روز شنبه از دوستان بیشتری بخواهید که به همراه شما برای گرم کردن و سرد کردن تدریجی با شما همکاری کنند و پس از آن به پیک‌نیک بروید. شما به مدت ۳ هفته است که پیاده‌روی می‌کنید؛ ادامه دهید. هفته آسانی در پیش روی شماست.

۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه	شنبه	۱ شنبه
استراحت	۲۵ ـ ۲۳ دقیقه	استراحت	۲۷ ـ ۲۵ دقیقه	استراحت	۳۸ ـ ۳۰ دقیقه	استراحت

هفته چهارم

مأموریت: یک کم استراحت کنید. این هفته آسان‌تر خواهد بود که مطمئن شوید، بدن شما جبران عقب‌ماندگی‌ها را خواهد کرد؛ به این مرحله رسیده‌اید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که برای سه هفته خود جشن بگیرید. روز و محلی را انتخاب نموده و جشن بگیرید.

۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه	شنبه	۱ شنبه
۲۲ ـ ۲۰ دقیقه	استراحت	۲۲ دقیقه	استراحت	۲۵ دقیقه	استراحت	۲۲ دقیقه

شما این کار را انجام خواهید داد فقط به روزها تمرکز کنید و سازگاری‌یی را ایجاد کنید که به آن نیاز دارید.

هنگامی که پیاده‌روی می‌کنید، می‌توانید برای جشن سه هفته ورزش، برنامه‌ریزی کنید: اگر از افراد مناسب استفاده کنید، دوستان و همراهانی پیدا خواهید کرد که در این مأموریت به شما می‌پیوندند و با شما پیاده‌روی خواهند کرد.

سخت‌ترین بخش را عبور کرده‌اید، فقط باید وضعیت خود را حفظ کنید.

۲۱ هفته بعدی شما ۹

هنگامی‌که پیاده‌روی را به عنوان بخش ثابتی از تقویم خود به حساب می‌آورید، به شیوه‌ای مناسب به آن عادت کرده‌اید.

حال که شما خود را در مسیر پیشرفت و تغییرات شیوه‌ی زندگی قرار داده‌اید، زمان آن فرا رسیده است که از پیاده‌روی‌تان بیشتر لذت ببرید، در حالی که به آن هدف ۶ ماهه نیز می‌اندیشید. یک برنامه‌ی جذاب برای هر هفته بریزید؛ مکان‌های متفاوت، اشخاص متفاوت برای پیاده‌روی و...

اکنون، زمان اجرای برنامه‌تان است

در زیر سه برنامه آمده است، مبنی بر اینکه شما به چه سرعتی می‌خواهید پیشرفت کنید. در پایان بخش برنامه‌ای مستمر برای شما آمده است که برای باقی‌مانده سال است.

- برنامه طلایی برای کسانی که برنامه‌ی زمانبندی شده را اجرا نموده و نسبت به آن وفادار هستند.
- برنامه نقره‌ای برای کسانی که می‌خواهند آهسته برنامه‌شان را افزایش دهند یا دارای درد و ناراحتی هستند.
- برنامه سوزاندن چربی نیاز به زمان بیشتر ورزش دارد. همه پیاده‌روی‌ها، خیلی آهسته انجام می‌شود.

چگونه برنامه را عملی کنیم

۱ ـ همه هفته به شما پیشنهاد می‌کنم، مقدار پیاده‌روی را افزایش دهید.

۲ ـ می‌توانید گرم کردن و سرد کردن تدریجی را به عنوان جزیی از کل برنامه یا به عنوان فعالیتی برای سوزاندن چربی انجام دهید.

۳ ـ روزانه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی انجام می‌دهم که اختیاری است. پس از هفته پانزدهم می‌توانید آن را به ۱۵ دقیقه افزایش دهید.

۴ ـ روزهای مهم‌تر روزهای طولانی‌تر هستند؛ نیازی نیست در روزهایی که برنامه کوتاه است پیاده‌روی کنید این فقط برای سوزاندن چربی است.

۵ ـ اگر مقدار بیان شده برای شما در حال حاضر، زیاد است آن را به سطح آسانی کاهش دهید. وقتی به سطحی از ورزش می‌رسید که برایتان «درست» است به همان سطح باقی بمانید به هر مدتی که دوست دارید، پیش از اینکه بخواهید آن را افزایش دهید.

۶ ـ در هفته دهم، من یک پیاده‌روی طولانی را برای شنبه تعیین می‌کنم. اگر یکشنبه را ترجیح می‌دهید؛ در روز جمعه ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنید، شنبه را استراحت و یکشنبه را یک پیاده‌روی طولانی انجام دهید.

۷ ـ شما مربی خودتان شده‌اید؛ تغییراتی را که می‌بینید برای شما و برنامه‌تان مؤثر است، انجام دهید.

برنامه طلایی

برای آنهایی که برنامه زمانبندی شده را اجرا نموده و نسبت به آن وفادار هستند.

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
هفته ۵						
استراحت	۳۰ دقیقه	۲۴ تا ۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ تا ۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ تا ۲۸ دقیقه
هفته ۶						
۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	استراحت
هفته ۷						
استراحت	۲۵ دقیقه	۲۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۵ دقیقه
هفته ۸						
۳۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه
هفته ۹						
استراحت	۳۹ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه
هفته ۱۰						
۲۷ دقیقه	۱۲ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۷ دقیقه	استراحت
هفته ۱۱						
۳۹ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۲						
۴۲ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۳						
۳۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۴						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۵						
۴۸ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۶						
۳۸ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ تا ۴۰ دقیقه	استراحت
هفته ۱۷						
۵۱ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ تا ۴۰ دقیقه	استراحت

هفته ۱۸						
۵۴ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ تا ۴۰ دقیقه	استراحت
هفته ۱۹						
۴۱ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ تا ۴۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۰						
۵۷ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۱						
۶۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۲						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۳						
۶۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۴						
۶۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۵						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۶						
۶۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت

توجه: برنامه‌تان را با تناوب بین هفته‌ای ۲۵ و ۲۶ ادامه داده یا یکی از برنامه‌های آموزشی این کتاب را برای ۵، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن انتخاب کنید.

برنامه نقره‌ای

برای آنها که می‌خواهند آهسته برنامه‌شان را افزایش داده یا دارای مشکل و ناراحتی هستند.

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
هفته ۵						
استراحت	۳۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	استراحت	۲۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ تا ۲۸ دقیقه
هفته ۶						
۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۲ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۲ دقیقه	استراحت
هفته ۷						
استراحت	۲۲ دقیقه	۲۲ دقیقه	استراحت	۲۲ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۲ دقیقه
هفته ۸						
۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ دقیقه	استراحت
هفته ۹						
استراحت	۳۶ دقیقه	۲۲ دقیقه	استراحت	۲۲ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۲ دقیقه
هفته ۱۰						
۲۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	استراحت	۲۰ دقیقه	استراحت
هفته ۱۱						
۳۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ دقیقه	استراحت	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۲						
۳۹ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۳						
۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۴ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	استراحت
هفته ۱۴						
۴۱ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۵						
۴۳ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۱۶						
۳۹ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۷						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۸ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت

هفته ۱۸						
۴۷ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۸ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۹						
۴۱ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۸ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۰						
۴۹ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۱						
۵۱ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۲						
۴۳ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ تا ۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۳						
۵۳ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۴						
۵۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۵						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۶						
۵۸ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۸ دقیقه	استراحت

توجه: برنامه‌تان را با تناوب بین هفته‌ای ۲۵ و ۲۶ ادامه داده یا یکی از برنامه‌های آموزشی این کتاب را برای ۵، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن انتخاب کنید.

برنامه سوزاندن چربی

زمان صرف شده برای پیاده‌روی، به گونه معناداری افزایش می‌یابد، پس خیلی آهسته ادامه دهید. منظور این است که با افزایش مسافت به نفس نفس نیفتید و دچار آسیب نشوید. می‌توانید دو جلسه را در یک روز انجام دهید به استثناء شنبه‌ها که برنامه طولانی است و بهتر است در یک زمان انجام شود. به بخش سوزاندن چربی برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید تا ببینید چگونه افزایش کیلومتر در ورزش آسان، فرآیند سوزاندن چربی را بهبود می‌بخشد.

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
هفته ۵						
استراحت	۳۰ دقیقه	۲۴ تا ۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۶ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۸ دقیقه
هفته ۶						
۳۵ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۷						
استراحت	۳۰ دقیقه	۲۳ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۹ دقیقه	۱۰ دقیقه	۲۵ دقیقه
هفته ۸						
۳۸ دقیقه	۱۲ دقیقه	۱۲ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۲ دقیقه	۳۳ دقیقه	استراحت
هفته ۹						
استراحت	۳۹ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۲ دقیقه	۳۳ دقیقه	۱۲ دقیقه	۳۳ دقیقه
هفته ۱۰						
۳۰ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۲۸ دقیقه	۱۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	استراحت
هفته ۱۱						
۴۲ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۳۶ دقیقه	۱۵ دقیقه	۳۶ دقیقه	استراحت
هفته ۱۲						
۴۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۳۹ دقیقه	۱۵ دقیقه	۳۹ دقیقه	استراحت
هفته ۱۳						
۳۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۳۰ دقیقه	۱۸ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۴						
۴۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۲ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۲ دقیقه	استراحت

هفته ۱۵						
۵۲ دقیقه	۱۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۶						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۷						
۵۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۸ دقیقه	استراحت
هفته ۱۸						
۵۸ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۱ دقیقه	۱۸ دقیقه	۵۱ دقیقه	استراحت
هفته ۱۹						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۰ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۰						
۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۴ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۴ دقیقه	استراحت
هفته ۲۱						
۶۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۸ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۲						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۳						
۷۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۴						
۷۳ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۵						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۶						
۷۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت

توجه: برنامه‌تان را با تناوب بین هفته‌های ۲۵ و ۲۶ ادامه داده یا یکی از برنامه‌های آموزشی این کتاب برای ۵، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن انتخاب کنید.

هفته ۱۵						
۵۲ دقیقه	۱۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۶						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۳۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۳۵ دقیقه	استراحت
هفته ۱۷						
۵۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۸ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۸ دقیقه	استراحت
هفته ۱۸						
۵۸ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۱ دقیقه	۱۸ دقیقه	۵۱ دقیقه	استراحت
هفته ۱۹						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۰ دقیقه	۱۸ دقیقه	۴۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۰						
۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۴ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۴ دقیقه	استراحت
هفته ۲۱						
۶۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۸ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵۸ دقیقه	استراحت
هفته ۲۲						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۳						
۷۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۴						
۷۳ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت
هفته ۲۵						
۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	استراحت
هفته ۲۶						
۷۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	استراحت

توجه: برنامه‌تان را با تناوب بین هفته‌های ۲۵ و ۲۶ ادامه داده یا یکی از برنامه‌های آموزشی این کتاب برای ۵، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن انتخاب کنید.

۱۰

برنامه آموزش ۵ کیلومتر، ۱۰ کیلومتر، نیمه ماراتن و ماراتن

سالانه هزاران راه‌پیما به ورزش کردن عادت می‌کنند زیرا بدون سردرگمی نسبت به برنده شدن وارد مسابقه می‌شوند. برای یک همکار یا خویشاوند یک چالش یا بحران خواهد بود که درباره بالا رفتن از یک پلکان با هم دعوا کنید یا به وسیله آموزش برای ماراتن صدقه جمع‌آوری کنید. مهم‌ترین عناصر برای موفقیت عبارتند از ۱) نوشتن زمان فعالیت‌ها در تقویم، ۲) بازگویی هدف به دیگران.

استقامت

اولین عنصر در برنامه آموزشی پیاده‌روی طولانی است. اگر می‌خواهید خود را برای ۵ کیلومتر آماده کنید، باید مسیر خود را تا ۵ کیلومتر افزایش دهید و سپس ۲۶ کیلومتر برای دو ماراتن. با استفاده از نرم و آهسته راه رفتن، بدن با هرگونه افزایش اندک، خود را با روش‌های فیزیولوژیکی تطبیق می‌دهد.

استمرار

برای باقی ماندن در همان وضعیت و شرایط پیاده‌روی طولانی نیاز دارید دو بار دیگر در هفته برای ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. اگر بدن شما از پیاده‌روی آخر هفته بهبود می‌یابد مشکلی وجود ندارد که بیشتر پیاده‌روی کنید. برخی اوقات یک نفر ممکن است بخواهد برای ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید؛ اما انضباط مهم است.

رضایت

برخی فعالیت‌ها در زندگی در مقایسه با مقابله مستمر با موانع هدف دارای رضایت درونی بیشتری است. تمام هفته از کسانی که برنامه‌های زیر را استفاده می‌کنند؛ می‌شنوم که توانسته‌اند تناسب را به بدنشان برگردانند. آنها به ندرت در ابتدای برنامه آموزشی توانسته‌اند در اطراف ساختمان‌های مسکونی پیاده‌روی کنند. شش ماه بعد، پس از تمام کردن نیمه ماراتن یا ماراتن آنها در انجام مسایل مهم زندگی احساس توانایی کرده‌اند.

قواعد (مقررات)

۱ ـ تا از تاریخ هدف، روزشماری کنید و مسافت‌ها را در یک تقویم یا مجله آموزشی

بنویسید (به بخش مجله این کتاب رجوع کنید، ابتدا بزرگ‌ها را نوشته، سپس بقیه مسیرها را).

۲ ـ به یاد داشته باشید که در آغاز، مسیرهای طولانی باید آهسته انجام شده و به همراه راه رفتن نرم باشد.

۳ ـ از گام کوتاه استفاده کنید پنجه‌ها نزدیک به زمین تماس کم با زمین، هنگام پیاده‌روی هدف شما نه تلاش زیاد است و نه ناراحتی. هیچگاه هنگام احساس درد پیاده‌روی نکنید. بایستید و ببینید چرا؟

۴ ـ روز پیش از پیاده‌روی طولانی ورزش نکنید؛ مگر پیاده‌روی تصادفی برای کار یا خرید و...

۵ ـ مبتدیان باید یکی از برنامه‌های بخش پیش را انجام دهند قبل از آنکه بخواهند برنامه‌های بعدی را دنبال کنند. دیگران باید پیاده‌رویشان را براساس مدت زمان آنهایی انجام دهند که در هفته اول برنامه‌ی انتخاب شده شرکت داشتند.

۶ ـ روزهای بین پیاده‌روی (روزهای استراحت) مشکلی وجود ندارد که ورزش‌هایی انجام دهیم که ماهیچه‌ها را خسته نمی‌کند. کلاس‌هایی که باید دور آن چرخید یا تردمیل مناسب نیست؛ اما پیاده‌روی کوتاه، دوچرخه‌سواری آرام، شنا و... عالی هستند.

۷ ـ بهتر است برای مبتدیانی که می‌خواهند برای مسیرهای طولانی‌تری اقدام کنند، ابتدا برنامه‌ی آموزشی ۵ کیلومتر را انجام داده سپس برنامه دیگری را آغاز کنند.

۸ ـ راه‌پیمایان کهنه‌کاری که سال‌ها پیاده‌روی کرده‌اند و به صورت مرتب ۳ کیلومتر یا بیشتر پیاده‌روی می‌کردند؛ می‌توانستند هر برنامه‌ای را در حد طولانی‌ترین مسیرها در دو هفته آخر انجام دهند. به عبارت دیگر اگر هفته پیش شما یک مسیر ۷ کیلومتری داشتید طولانی‌ترین پیاده‌روی را در برنامه‌تان قرار دهید.

۹ ـ مهم است که مسیر باقی‌مانده را در روزهای سه‌شنبه و پنج‌شنبه پیاده‌روی کنید. اگر شما «مشکل زمانی» دارید می‌توانید چند روز فقط ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کنید؛ اما در روزهای دیگر حداقل ۳۰ دقیقه را طبق برنامه انجام دهید.

۱۰ ـ اگر در حال حاضر بیش از مقدار استمرار را انجام می‌دهید (۳۰ دقیقه) می‌توانید مقدار اضافی را در حین بهبودی، بین پیاده‌روی‌های آخر هفته انجام دهید.

برنامه‌ها

۵ کیلومتر

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
۱. استراحت	۲/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۲. استراحت	۲/۷۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۳. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۴. استراحت	۳/۲۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۵. استراحت	۳/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۶. استراحت	۳/۷۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۷. استراحت	۴ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۸. استراحت	۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۹. استراحت	۴ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۰. استراحت	۳ مایل یا ۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

۱۰ کیلومتر

فرض می‌کنیم برنامه ۵ کیلومتری یا ۳/۵ مایلی را در عرض ۲ هفته شروع این برنامه انجام داده‌اید:

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
۱. استراحت	۴/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۲. استراحت	۳ مایل یا ۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۳. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۴. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۵. استراحت	۵/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۶. استراحت	۳ مایل یا ۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۷. استراحت	۶ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۸. استراحت	۳ مایل یا ۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۹. استراحت	۶/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۰. استراحت	۳ مایل یا ۵ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۱. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۲. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۳. استراحت	۱۰ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۴. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

نیمه ماراتن

فرض می‌کنیم برنامه ۱۰ کیلومتری یا پیاده‌روی ۷ مایلی را در عرض ۲ هفته از شروع برنامه انجام داده‌اید:

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
۱. استراحت	۸ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۲. استراحت	۴ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۳. استراحت	۹ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۴. استراحت	۴ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۵. استراحت	۱۰ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۶. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۷. استراحت	۱۱ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۸. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۹. استراحت	۶/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۰. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۱. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۲. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۳. استراحت	۱۰ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

۱۴. استراحت	۳ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۵. استراحت	نیمه ماراتن	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۶. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

دوی ماراتن

فرض کنید برنامه نیمه ماراتن یا یکی از پیاده‌روی‌های طولانی ۱۴ مایلی را در طول ۲ هفته از شروع برنامه انجام داده‌اید:

شنبه	۱ شنبه	۲ شنبه	۳ شنبه	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
۱. استراحت	۱۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۲. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۳. استراحت	۱۶/۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۴. استراحت	۵ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۵. استراحت	۱۸ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۶. استراحت	۶ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۷. استراحت	۲۰ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۸. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۹. استراحت	۲۲ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

۱۰. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۱. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۲. استراحت	۲۴ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۳. استراحت	۷ کیلومتر	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان
۱۴. استراحت	۷ مایل	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	استراحت	۳۰ دقیقه کوتاه	پیاده‌روی آسان

۱۱

«نرم راه رفتن» به منظور کنترل خستگی، درد و ناراحتی

«نرم راه رفتن به معنای کم حرکت دادن پنجه‌ها و ران‌هاست به منظور بهبود بخشیدن به ماهیچه‌ها.»

در بخش «شیوه پیاده‌روی» شما نکاتی را در خصوص کاهش درد و ناراحتی و پیاده‌روی مؤثرتر خواهید دید. اگر هنگام پیاده‌روی، احساس خوبی دارید، درست ورزش می‌کنید و خود را خسته نمی‌کنید و نفس‌نفس نمی‌زنید و پس از ۱۰ دقیقه پیاده‌روی احساس درد و رنج ندارید. شما مربی خودتان هستید و این شمایید که تصمیم می‌گیرید برای چه برنامه‌ای، با چه سرعتی و چه مقدار پیاده‌روی کنید.

«نرم راه رفتن» چیست؟

با پنجه‌هایی نزدیک به زمین، از گام‌های کوچک برای حرکت کوتاه استفاده کنید. در حال حرکت رو به جلو هستید اما نباید زیاد انرژی صرف کنید. هنگامی که ۳۰ تا ۶۰ ثانیه نرم راه رفتن را در پیاده‌روی منظم انجام می‌دهید، در هر ۱ تا ۵ دقیقه، ماهیچه‌هایتان آرامش یافته و استراحت می‌کند. این کار، درد و ناراحتی ناشی از استفاده مداوم از ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و... را کاهش می‌دهد.

نرم راه رفتن پیش از اینکه خسته شوید

بیشتر ما، حتی هنگامی که آموزش ندیده‌ایم، می‌توانیم برای کیلومترها، بدون خستگی راه برویم؛ زیرا پیاده‌روی فعالیتی است که ما در آن مانند موتور زنده برای ساعت‌ها، کار می‌کنیم. بسیاری از مبتدیان، از پیاده‌روی زده می‌شوند زیرا یک یا دو جلسه اول آنها احساس نمی‌کنند که بیش از حد ورزش کرده و یکی، دو کیلومتر به آن اضافه می‌کنند. در طی آن مسافت اضافی، آنها احساس خوبی دارند و خیلی کم خسته می‌شوند. پس از یکی، دو روز متوجه می‌شوند که از ماهیچه‌هایشان بیش از حد استفاده کرده‌اند. استفاده مستمر از ماهیچه‌ها و تاندون‌ها در طی پیاده‌روی ـ حتما هنگامی که سرعت پیاده‌روی مناسب باشد به «نقطه ضعف» ما فشار آورده و درد و رنج بیشتری را به وجود می‌آورد. اگر پیش از شروع پیاده‌روی نرم راه رفتن را انجام دهید، ماهیچه‌هایتان خسته شده و فورا بهبود می‌یابند ـ قابلیت شما را برای پیاده‌روی افزایش داده، در حالی که احتمال درد برای روز آینده را کاهش می‌دهد.

راهکاری که به شما کنترل می‌دهد

نمی‌توانید منتظر بمانید تا خسته شوید؛ شما از شروع باید نرم راه رفتن را به کار ببرید، با قرار دادن یک راهکار محافظه‌کارانه برای پیاده‌روی/ نرم راه رفتن، شما نسبت به درد، ناراحتی و خستگی، کنترل به دست می‌آورید. با استفاده از این وسیله خستگی ـ کاهنده، به شما توانایی ماهیچه‌ها و اعتماد ذهنی می‌بخشد. حتی هنگامی که نیازی به ماهیچه‌های قوی و نیرومند که به وسیله این روش به دست می‌آید، نداشته باشید. در حین و پس از پیاده‌روی، احساس بهتری خواهید داشت و متوجه خواهید شد که می‌توانید بیشتر از برنامه ورزش کنید. در حالی که سریع‌تر بهبود می‌یابید. نرم راه رفتن به شما این شانس را می‌دهد تا از هر پیاده‌روی لذت ببرید. انجام دادن آنها به شما احساس توانایی می‌بخشد، حتی پس از یک پیاده‌روی خیلی طولانی، مبتدیان در بین قسمت‌های پیاده‌روی باید قسمت نرم راه رفتن را نیز انجام دهند. نباید پس از یک پیاده‌روی، خستگی مفرط احساس کنید، اگر در آن روز به اندازه کافی راه رفتن نرم داشته باشید.

نرم راه رفتن

- خستگی شما را کنترل می‌کند.
- از آنجا که راهکار دارید، به شما اعتماد می‌بخشد.
- خستگی را با هر نرم راه رفتن از بین می‌برد.
- خستگی‌تان را از بین می‌برد.
- به ایندورفین اجازه می‌دهد که در طی نرم راه رفتن، درد را از بین ببرد و به شما احساس خوبی می‌دهد.
- مسافتتان را به چندین بخش تقسیم کنید. (یک دقیقه بیشتر و می‌توانم نرم راه بروم)
- به فرآیند بهبودی سرعت می‌بخشد.
- احتمال درد و ناراحتی و جراحت را کاهش می‌دهد.
- به شما اجازه می‌دهد که پس از آن احساس خوبی داشته و باقی روز را بدون خستگی مفرط ادامه دهید.
- به شما توانایی پیمودن مسافت هر جلسه را می‌دهد؛ بدون درد.

دونده‌های مسن‌تر و چاق‌تر از نرم راه رفتن، بیشتر سود می‌برند. نرم راه رفتن در چندین مرحله به دونده‌های مسن‌تر و چاق‌تر اجازه می‌دهد که سریع‌تر بهبود یابند و همچون دونده‌های جوان، احساس توانایی و شادابی می‌کنند.

نرم راه رفتن کوتاه و موقرانه

هنگامی که مردد هستید، بسیار کم و نرم راه بروید. پنجه‌هایتان را نزدیک به زمین قرار داده، با گام‌های کودکانه، ران‌هایتان را خیلی کم حرکت بدهید.

نیازی به حذف نرم راه رفتن نیست

برخی مبتدیان چنین می‌پندارند، هنگامی که نیازی به نرم راه رفتن ندارند، باید تمام روز را پیاده‌روی کنند. این به فرد بستگی دارد، اما پیشنهاد نمی‌کنم. به یاد داشته باشید که شما درباره نرم راه رفتن، تصمیمی می‌گیرید. پیشنهاد می‌کنم که با توجه، به احساسی که در طول یک روز دارید، برنامه‌ی نرم راه رفتن داشته باشید.

حتی بیشتر راه‌پیمایان با تجربه دارای «نقطه ضعف» هستند که به واسطه‌ی نرم راه رفتن مستمر برانگیخته می‌شود. نرم راه رفتن می‌تواند این مشکلات را مدیریت کرده یا آنها را از بین ببرد.

چگونه از نرم راه رفتن استفاده کنیم

۱ ـ مبتدیان می‌توانند به مدت ۲ دقیقه پیاده‌روی کرده و ۳۰ ثانیه نرم راه بروند. اگر هنگام و پس از پیاده‌روی احساس خوبی دارید؛ با همان حالت ادامه بدهید. اگر چنین نیست؛ این نسبت را به حدی تغییر دهید که احساس خوبی پیدا کنید.

۲ ـ نرم راه رفتن به بدن اجازه می‌دهد تا خود را آسان‌تر گرم کنید. اگر در ران‌ها احساس گرفتگی می‌کنید یا دارای درد هستید؛ به مدت یک دقیقه پیاده‌روی کنید و معادل ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نرم راه بروید. برای اولین ۱۰ دقیقه. هنگامی که احساس کردید ران‌های‌تان از حالت گرفتگی بیرون آمد؛ نرم راه رفتن را به اندازه نیاز کاهش دهید.

۳ ـ در پیاده‌روی‌های بیشتر از ۴۵ دقیقه، حتی افراد باتجربه، متوجه شدند که ۳۰ ثانیه نرم

راه رفتن بعد از ۵۰ دقیقه پیاده‌روی به فرآیند بهبودی کمک کرده و درد و ناراحتی را کاهش می‌دهد.

۴ ـ در تمام روزها، هنگامی که به نرم راه رفتن بیشتری نیاز دارید؛ این کار را انجام دهید. از اینکه از پیاده‌روی بیشتر لذت ببرید و کمتر خسته شوید نگران نباشید.

۱۲

برای کاهش چربی بدن شما به چه چیز نیاز دارد؟

چربی، بیمه زیستن در برابر آسیب‌ها است. سوختی است که بدن در هنگام گرفتگی، بیماری و جراحت برای سیستم گوارش، استفاده می‌کند. در مورد نقطه ثابت بدن که چربی را نگه می‌دارد بعدا آگاه خواهید شد. سال‌ها درباره این موضوع تحقیق می‌کردم. در این بخش به توضیح عقایدم در مورد این فرآیند می‌پردازم که می‌توانید با آن چربی را کنترل کنید.

بسیاری از افراد، پیاده‌روی را به دلیل سوزاندن چربی شروع می‌کنند. درواقع، پیاده‌روی و دویدن، مؤثرترین و رضایت‌مندترین ورزش‌هایی هستند که برای سوزاندن چربی و از بین بردن آن، استفاده می‌شوند. در حقیقت ورزش‌های استقامتی، بدن را وارد چرخه سوزاندن چربی می‌کند. وقتی بدن برای سوزاندن چربی، شرطی می‌شود، به سبب مقدار اندک مواد زایدی که تولید می‌شود؛ ترجیح می‌دهد از این سوخت استفاده کند.

اما این‌ها برای سوزاندن چربی کافی نیست. به طور کلی نیاز دارید برای سلامتی و مدیریت بدن، چربی‌ها را بسوزانید. افراد موفق در این زمینه چهار کار انجام می‌دهند:

۱ ـ آشنا شدن و فهمیدن این فرآیند، با خواندن این بخش و دیگر منابع.

۲ ـ باور عمیق به اینکه می‌توانند، درصد چربی بدن را کاهش دهند.

۳ ـ برنامه‌ریزی یک طرح رفتاری برای خوردن و ورزش کردن که اندازه کالری را محاسبه کند.

۴ ـ نسبت به هر کالری خورده یا سوزانده شده، نگران نباشید. آنها فرآیند سوزاندن چربی را با دیگر فعالیت‌ها در زندگی متعادل ساخته و هر از چند گاهی یک «پاداش غذایی» دریافت می‌کنند.

چگونه چربی جمع می‌شود؟

هنگامی که مقداری چربی را با یک وعده غذایی می‌خورید مانند این است که مقداری چربی را درون سرنگ قرار داده و در بدن یا ران خود تزریق می‌کنید. یک گرم چربی خورده شده، پردازش شده و به ذخیره‌های چربی در بدن افزوده می‌شود. همچنین وقتی در طول روز بیش از حد نیاز، کالری را با خوردن پروتئین‌ها (ماهی، مرغ، گوشت، سویا) و کربوهیدرات‌ها (نان، میوه، سبزی، قند) به دست می‌آورید، این مقدار اضافی به چربی تبدیل و نگهداری می‌شود.

چربی برای بقا

بعد از میلیون‌ها سال تکوین، بدن به سبب یک اصل ساده که بقای گونه‌ها است؛ برنامه‌ریزی

کرده تا آن چربی ذخیره شده را نگهداری کنید... پیش از اینکه انسان‌ها از بیماری و پیشگیری، آگاهی یابند. مستعد عفونت بودند. حتی بیماری‌های ساده و آنفلوآنزا درصد قابل توجهی از جمعیت را در زمان‌های نخستین، فرا می‌گرفتند. آنهایی که دارای ذخایر کافی از چربی بودند با احتمال بیشتری می‌توانستند در برابر گرسنگی و بیماری دوام آورده و عادت نگهداری چربی را به فرزندانشان انتقال دهند.

نقطه ثابت، چربی را نگهداری می‌کند

نقطه ثابت، یک ساختار مهندسی ـ زیستی برای بقا است. در حالی که متعادل ساختن با آن امری ممکن است، خود را وارد نبردی مقابل ساختارهای زیستی می‌کنید که میلیون‌ها سال ثابت بوده است. با فهمیدن آن، بهتر می‌توانید فرآیند را کنترل و از نگرانی خود جلوگیری کنید.

سطح چربی در دهه ۲۰ ثابت می‌شود

بسیاری از کارشناسان معتقدند که در ۲۵ سالگی، بدن مقداری چربی جمع‌آوری کرده و آن را به عنوان حداقل سطح چربی به حساب می‌آورد. نقطه ثابت به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است تا همه ساله کمی به آن بیافزاید. مثلا جان در ۲۵ سالگی ۱۰٪ چربی در بدن خود دارد و همه ساله $\frac{۱}{۱۰}$ درصد چربی به آن افزوده می‌شود. مقدار افزایش در جوانی به تدریج و اندک بود و ۱۰ سال بعد متوجه آن می‌شویم. ما چنین فرض شده‌ایم که با خود چربی به اطراف حمل کنیم. اما نقطه ثابت، کار خود را انجام می‌دهد و سالانه به آن درصد اضافه می‌کند. هرچه مسن‌تر می‌شویم، مقدار آن مشخص‌تر شده حتی هنگامی که سالی را با استرس یا بیماری گذرانده‌اید و آن بیماری از جمع چربی جلوگیری کرده است، نقطه ثابت با افزایش اشتها در طول آن سال یا پس از آن، مقدار چربی را افزایش می‌دهد. ادامه دهید، با صدای بلند فریاد بزنید «بی‌انصافی است» پس از آن نقطه ثابت چیزی نمی‌گوید، او فقط شما را برای جمع‌آوری دوباره چربی آماده می‌کند. ورزش می‌تواند نقطه ثابت را کاهش دهد... پس امیدوار باشید.

زن‌ها و مردها به گونه‌ای متفاوت ذخیره چربی را افزایش می‌دهند

در حالی که مردها متمایل به نگه داشتن چربی روی پوست هستند زن‌ها (در دهه ۲۰ و ۳۰ سالگی) ابتدا ذخایر داخلی را پر می‌کنند. بیشتر زن‌های جوان از اینکه وزنشان کم‌کم افزایش

می‌یابد احساس خرسندی نموده، اما نگران آن نیستند، زیرا افزایش قابل توجهی در چربی سطحی وجود ندارد. بعضی آن را با آزمایش کردن می‌فهمند. به همین دلیل، در طی یک سال، ذخیره درونی پر شده و چربی اضافی در معده، ران‌ها و دیگر قسمت‌ها جمع می‌شود. اعتراض یک زن عادی در دهه ۳۰ یا اوایل ۴۰، این است «بدنم مرا گول زده است». در حقیقت، چربی با یک نرخ ثابت افزوده شده اما برای سال‌ها از دید مخفی بوده است.

مردها نسبت به زنان، راحت‌تر چربی می‌سوزانند

وقتی مردها به صورت منظم می‌دوند، وزن و چربی آنها طی ماه‌ها کم می‌شود. به سبب نقطه ثابت، یک شخص ۴۵ ساله هر سال ۲ تا ۳ کیلوگرم وزن اضافه می‌کند. بنابراین، اگر سالانه دارای وزن ثابتی باشید؛ به دلیل حجم خون افزایش یافته و انرژی ذخیره شده با ورزش مقدار چربی بدن ممکن است کاهش یابد.

رژیم غذایی با تأثیر گرسنگی پاسخگو نیست

می‌توانیم حجم غذا را در روزها، هفته‌ها و ماه‌ها کاهش دهیم. که موجب کاهش سطح چربی و وزن می‌شود. این شکلی از گرسنگی است، اما نقطه ثابت دارای حافظه بلندمدت است. پس ۴/۵ کیلوگرم را ۲ ماه پیش از کلاس ورزشی کم می‌کنیم. هنگامی که رژیم را قطع می‌کنید؛ بازتاب گرسنگی را تجربه می‌کنید: بیشتر شدن اشتها و گرسنگی طی هفته‌ها و ماه‌ها تا زمانی که چربی انباشته شده در بدن بیشتر از زمان پیش از رژیم غذایی شود. این یک حقیقت است؛ افرادی که در طول رژیم غذایی، چربی از دست می‌دهند، مقدار بیشتری را در ماه‌های قطع رژیم غذایی، باز می‌گردانند.

انتظار طولانی برای خوردن محرک‌ها، بازتاب گرسنگی

وقتی ۳ ساعت را بدون خوردن چیزی می‌گذرانید، ساختار نقطه ثابت چنین احساس می‌کند که در دوره‌ای از گرسنگی هستید. هرچه برای خوردن بیشتر منتظر بمانید، این سه اثر گرسنگی را بیشتر احساس خواهید کرد:

۱ ـ کاهش در سوخت و ساز. فرض کنید یک ندای درونی چیزی شبیه این را می‌گوید که: «اگر این شخص می‌خواهد مرا از غذا خالی سازد؛ پس بهتر من هم سوخت و ساز را کاهش داده تا منابع را حفظ کنم». سوخت و ساز آهسته‌تر باعث می‌شود احساس

بی‌حالی و چرت داشته و برای ورزش کردن و حرکت به اطراف بی‌انگیزه شوید. درواقع: مایل هستید در صندلی یا مبل خود بنشینید، حرکت و سوزاندن چربی خود را کاهش داده، چربی را در بدن خود نگه دارید.

۲ ـ افزایش در آنزیم‌های چربی ـ نگه‌دارنده. هرچه بیشتر برای خوردن چیزی منتظر می‌مانید؛ آنزیم‌های بیشتری ترشح خواهد شد و از وعده غذایی بعدی، چربی‌های بیشتری را به دست خواهید آورد.

۳ ـ اشتهایتان افزایش می‌یابد. هرچه برای وعده‌های غذایی بعدی بیشتر منتظر می‌مانید دارای اشتهای سیرنشدنی خواهید بود. در این حالت، یک وعده غذایی همیشگی را می‌خورید، اما هنوز گرسنه هستید.

ناگهانی خود را از غذاهای مخرب محروم کنید

نوع خاصی از بستنی را بسیار دوست داشتم و چند شب از هفته حدود یک لیتر یا بیشتر از آن را می‌خوردم. این پاداشی بود که در روزهای ورزش به خودم می‌دادم. به همین دلیل، در روز سال جدید، من و همسرم، تصمیم گرفتیم بستنی شکلاتی را از رژیم غذایی خود حذف کنیم. پس از ۱۰ سال لذت بردن مدت ۲ سال موفق بودیم. یک جعبه بستنی باقی‌مانده از جشن روز تولد، دوباره ما را به این عادت کشاند. حتی حجم چربی را نسبت به آنچه که پیش از این بود افزایش دادیم.

خود را از غذایی که بسیار دوست دارید محروم می‌کنید، اما هنگامی که آن غذا آماده است بیش از حد آن را مصرف می‌کنید. اصلاحات من برای این مسأله چنین بودند:

۱ ـ با خود عهد کردم: در مواقع خواستن آن غذا، مقدار کمی از آن را بخواهم و قول می‌دادم منطقی باشم.

۲ ـ اینکه به مدت ۵ سال هفته‌ای تنها یک کاسه بخورم.

۳ ـ از هم‌اکنون به مدت ۴ سال، هر ۴ روز از یک کاسه لذت ببرم.

۴ ـ از هم‌اکنون به مدت ۳ سال، یک کاسه برای ۳ روز.

۵ ـ یاد گرفتم تا از شیرینی‌های سالم لذت ببرم، شبیه سالاد میوه، نوشیدنی‌های باانرژی و...

این روش مؤثر بود! پس به ندرت بستنی می‌خوردم؛ اما گاهی اگر می‌خواستم، یک کاسه از آن را می‌خوردم. این فقط به دلایل پزشکی است که متوجه آن هستید.

راهکار کربوهیدرات کم

مشکلی نیست که کربوهیدرات کم می‌تواند به شما کمک کند تا وزن و آب زیادی را از دست بدهید. چنین کاهشی بسیار عالی است و به آسانی جایگزین می‌شود. در اینجا عـملکرد آن توضیح داده می‌شود:

برای انجام یک عمل فیزیکی، به یک منبع سریع انرژی به نام گلیکوژن نیاز دارید که از کربوهیدرات‌ها به دست می‌آید و باید همه روزه تجدید ذخیره شود. ذخـیره‌های گـلیکوژن محدود بوده و گلیکوژن‌ها منبع اولیه برای ارگان‌های حیاتی مانند مغز هستند. کمیت مناسبی از آب در نزدیک ذخیره گلیکوژن نگهداری می‌شود، زیرا هنگام پردازش گلیکوژن، به آب نیاز است. با مصرف کربوهیدرات‌ها، افراد دارای رژیم غذایی کربوهیدرات کم، دارای کاهش شدید گلیکوژن می‌شوند. اما اگر گلیکوژن وجود نداشته باشد؛ آب هم نگهداری نمی‌شود. حـذف مستمر این دو ماده در چندین هفته کاهش زیادی در وزن ایجاد می‌کند.

چربی سوزانده نمی‌شود. در حقیقت، در رژیم‌های غذایی کربوهیدرات کـم، چـربی تشـویق می‌شود. همان‌گونه که رژیم‌های غذایی دارای کربوهیدرات کم، بیشتر چربی مـی‌خورند، مـقدار چربی در بدنشان را افزایش داده؛ در حالی که کاهش آب/ گلیکوژن، کاهش وزن را نشان می‌دهد، با کاهش قابل توجه آب، وقتی آب را جایگزین کرده و سپس گلیکوژن، وزن دوباره به حالت اولیه برمی‌گردد، با چربی به دست آمده وزن کلی بدن بیش از اندازه‌ای می‌شود که پیش از این بود.

از آنجا که انرژی گلیکوژن کم یا ناچیز است، کربوهیدرات کم، انرژی مورد نیاز برای ورزش استقامتی را ندارد. به این جهت از بسیاری مردم دارای این رژیم غذایی می‌شنوید که از کمبود انرژی، نداشتن علاقه برای ورزش کردن، ناتوانی در تمام کردن یک ورزش و برخی اوقات نداشتن توانایی برای تمرکز (کمبود گلیکوژن به معنای نداشتن سوخت برای مغز است) رنج می‌برند. حتی اگر به آن توجه نکنید، توانایی شما در انجام فعالیت‌های زیـاد، در حـد قـابل توجهی کاهش می‌یابد. با نداشتن منابع انرژی، ورزش کردن به نوعی مشاجره تبدیل شده و هیچ لذتی ندارد.

کربوهیدرات کم نمی‌گوید که: ...

- چربی نمی‌سوزانید یا چربی زیادی به شما اضافه می‌شود.
- کاهش وزن، کاهش آب است با کاهش گلیکوژن.
- تقریبا هر شخصی با این رژیم غذایی، در مدت چندین هفته یا چندین ماه تغذیه منظم پیدا می‌کند.

- **تقریبا تمام افراد دارای رژیم غذایی با کربوهیدرات کم، دوباره وزن بیشتری نسبت به آنچه که از دست داده‌اند به دست می‌آورند.**
- **انرژی و انگیزه برای ورزش کردن را از دست می‌دهید.**
- **هنگامی که غذا خوردن عادی خود را دوباره از سر می‌گیرید؛ توانایی ورزش کردن را که موجب کاهش وزن می‌شود از دست می‌دهید.**
- **سوخت و ساز شما کاهش می‌یابد؛ وزن کم کردن برایتان سخت می‌شود.**

این نوعی از رژیم غذایی گرسنگی است. از تعداد بی‌شماری از قربانیان کربوهیدرات کم شنیده‌ام که وقتی در رژیم غذایی بودند؛ انحراف روانی کربوهیدرات‌ها، هنگامی که دوباره به خوردن پرداختند تأثیر مهم جهشی ایجاد کرده است. جای خالی نان، کلوچه، غذای سرخ کردنی، نوشیدنی‌های غیرالکلی و دیگر غذاهای فزاینده وزن، با رها کردن رژیم غذایی افزایش یافته و وزن از دست رفته بازمی‌گردد و این فرآیند ادامه می‌یابد.

مانند بسیاری از رژیم‌های غذایی، رژیم غذایی با کربوهیدرات کم، سوخت و ساز و کالری‌های روزانه را کاهش می‌دهد. زمانی که به یک رژیم غذایی منظم باز می‌گردید «کوره‌ی سوخت و ساز» ندارید که کالری‌های افزایش یافته را بسوزاند.

ورزش استقامتی می‌تواند نقطه ثابت را کاهش دهد

بدن دارای توانایی فوق‌العاده برای سازگاری با فعالیت‌های منظمی است که انجام می‌دهید. این عادات از استرس جلوگیری می‌کند. در بخش بعدی آموزش خواهیم داد که چگونه ماهیچه‌هایتان را با «کوره‌ی سوزاندن چربی» شرطی کنید.

هنگامی که یک بار آنها را با انجام دادن ورزش خوش‌اندام کردید، خودتان را با شیوه زندگی «سوزاندن چربی» همگام می‌کنید. کاهش نقطه ثابت، دشوارتر، اما ممکن است؛ وقتی که سالانه، به طور منظم، سیستم بدن خود را کنترل می‌کنید.

ورزش استقامتی

- **فشار مثبت است بر بدن**
- **می‌تواند سازگاری را در دو ناحیه تحریک کند:**
  - **افزایش دمای بدن**
  - **بالا و پایین جستن**

پیاده‌روی منظم و کافی که استرس را به مدت طولانی از بین می‌برد.

- **افزایش دمای هسته‌ی بدن:** تقریبا هر شخصی که برای ۱۵ دقیقه یا بیشتر، پیاده‌روی می‌کند گرم می‌شود. اگر این افزایش را حفظ کنید، باعث می‌شود به سیستم شما، یک استرس حرارتی وارد کند. از آنجا که چربی مانند پوششی در نگه داشتن دمای بدن عمل می‌کند؛ راه‌حل بلندمدت بدن این است که مقدار پوشش چربی را کاهش دهد که خود باعث کاهش گرمای تولید شده، می‌شود. هرچه بیشتر به پیاده‌روی‌های بیش از ۴۵ دقیقه بپردازید؛ احتمال بیشتری می‌رود که نقطه ثابت شما برای اجتناب از استرس مکرر، کاهش یابد. همچنین مفید خواهد بود که هفته‌ای یک بار پیاده‌روی بیش از ۹۰ دقیقه داشته باشید.
- **کوبیدن یا تحرک زیاد:** هرچه وزن بیشتری حمل می‌کنید، ساختار کنترل درونی شما، بیشتر آن را حس می‌کند. اگر مانند روزهای دیگر پیاده‌روی کنید، بدن این استرس منظم را حس نموده و به دنبال راه‌هایی برای کاهش آن است. بدن تشخیص می‌دهد، که کاهش ذخیره اضافی چربی، استرس و تحرک زیاد را کاهش می‌دهد. همان‌طور که گفته شد، دوره‌های ۴۵ تا ۹۰ دقیقه مفید به نظر می‌رسد.

آموزش مقطعی برای سوزاندن چربی

برای نگه داشتن یک اندازه مرتب برای استرس کاهش‌دهنده نقطه ثابت، در حالی که فشار ارتوپدی را کاهش می‌دهد، آموزش مقطعی سودمند است. بهترین فعالیت‌ها، آنهایی هستند که دمای هسته‌ی بدن را افزایش داده، از سلول‌های ماهیچه‌ای بسیار استفاده می‌کنند و به آسانی می‌توانند برای ۴۵ دقیقه ادامه یابند. آموزش مقطعی را می‌توان در روزهایی که پیاده‌روی نمی‌کنید، انجام دهید. شنا، فعالیت مناسبی برای سوزاندن چربی نیست، آب افزایش دما را جذب می‌کند، از این رو دمای هسته‌ی بدن به طور قابل توجهی، افزایش نمی‌یابد.

فعالیت‌های مناسب برای سوزاندن چربی:

- اسکی (اسکی طولانی)
- پارو زدن
- سوارکاری

۱۳

چرا بعضی از افراد بیشتر چربی می‌سوزانند؟

حتی اگر وزن خود را کم نکنید؛ با پیاده‌روی منظم، یک‌سری مزیت‌های سلامتی دریافت می‌کنید. مطالعات انجام شده در کلینیک کوپر (دکتر کنت کوپر) در دالاس تگزاس و دیگر سازمان‌ها نشان داده است که حتی افراد خیلی چاق هم عوامل خطر حمله قلبی را با ورزش کردن منظم، کاهش دادند.

پیاده‌روی آهسته و ایروبیک، یکی از بهترین راه‌ها برای سوزاندن چربی است. اما بیشتر راه‌پیمایان، در طی اولین سال، چربی نگه داشته و آثاری مبنی بر از دست دادن وزن را از خود نشان نمی‌دهند. البته این نوعی پیروزی بر نقطه ثابت است. اول از همه، از افزایش نقطه ثابت ۲ تا ۳ کیلویی جلوگیری می‌کنید. اما راه‌پیمایان، سوزاندن چربی را با حفظ وزن انجام می‌دهند. چگونه ممکن است؟

همان‌طور که مسافت پیاده‌روی را افزایش می‌دهید، بدن گلیکوژن و آب بیشتری در خود نگه داشته، تا انرژی را پردازش کرده و شما را خنک نگه دارد. حجم خون نیز افزایش می‌یابد، همه این تغییرات درونی کمک می‌کند تا بهتر ورزش کنید، اما سبب به دست آوردن وزن می‌شود (نه چربی دوباره). اگر وزن شما یکسان است، یک سال پس از شروع ورزش منظم، کیلوها چربی سوزانده‌اید. به مقیاس‌ها توجه نکنید.

اهداف بلندمدت سوزاندن چربی، به اصول و تمرکزهایی نیاز دارد. اگر برای مدیریت تغذیه خود مسؤلیت‌پذیر هستید و مقدار پیاده‌روی مورد نیاز را انجام می‌دهید، موفق خواهید شد. یک راز در سوزاندن چربی موفق، این است که در تمام روز فعال‌تر باشید. هنگامی که یاد می‌گیرید، به جای نشستن، پیاده‌روی کنید، تعجب خواهید کرد که روزانه گام‌های بسیاری را برمی‌دارید.

پیاده‌روی (ایروبیک) نرم، چربی را می‌سوزاند

هنگامی که با توانایی جسمی خود، پیاده‌روی می‌کنید (بدون نفس زدن یا خستگی مفرط)، ماهیچه‌هایتان اکسیژن کافی برای انجام ورزش، ذخیره می‌کنند. آنها ایروبیک (هوازی) هستند، اگر بسیار یا خیلی سخت پیاده‌روی کنید، از حد توانایی ماهیچه‌ها، پا را فراتر گذاشته‌اید و سیستم گردش خون، نمی‌تواند اکسیژن کافی برای ماهیچه‌ها دریافت کند و در حال ورزش غیرهوازی هستید و قند ذخیره شده در ماهیچه‌هایتان را به جای چربی می‌سوزانید.

اکسیژن برای سوزاندن چربی نیاز است. از این رو، پیاده‌روی با سرعت آهسته، شما را هوازی یا در منطقه «سوزاندن چربی» قرار می‌دهد. هنگامی که بسیار سریع پیاده‌روی می‌کنید، ماهیچه‌هایتان نمی‌تواند اکسیژن کافی دریافت کند و به نفس نفس افتاده و دچار خستگی مفرط می‌شوید. این نشانه آن است که اکسیژن کم آورده‌اید. بدون اکسیژن، ماهیچه‌ها از گلیکوژن ذخیره شده استفاده می‌کنند که مقدار زیادی مواد زاید تولید می‌کند.

برنامه آموزشی سوزاندن چربی:

- **یک پیاده‌روی طولانی هفتگی ابتدا به مدت ۶۰ دقیقه (پس از آن ۹۰ دقیقه)**
- **۲ نوبت پیاده‌روی ۴۵ دقیقه‌ای**
- **۲ تا ۳ جلسه متناوب ۴۵ دقیقه‌ای**
- **برداشتن روزانه ۶۰۰۰ گام (یا بیشتر) در فعالیت‌های روزانه**

سوزاندن قند در ۱۵ دقیقه اول ورزش

گلیکوژن، سوخت سریع و در دسترس بدن است که بدن شما در $\frac{1}{4}$ اولیه ورزش از آن استفاده می‌کند. کسانی که بیش از ۱۵ دقیقه ورزش نمی‌کنند، وارد دوره سوزاندن چربی نمی‌شوند و ماهیچه‌هایشان را برای سوزاندن این سوخت آماده نمی‌کنند. اما اگر خود را از کربوهیدرات‌ها محروم کرده باشید، مانند وقتی که از رژیم غذایی با کربوهیدرات کم استفاده می‌کنید؛ در انرژی و انگیزه، دچار مشکل خواهید شد.

گلیکوژن مقدار زیادی مواد زاید تولید می‌کند (بیشتر اسیدلاکتیک) اگر آهسته حرکت کنید، مشکل مهمی پیش نخواهد آمد. حتی هنگامی که سرعت شما پایین است اگر در ۱۰ دقیقه نفس نفس می‌زنید یا دچار خستگی مفرط هستید؛ بسیار سریع حرکت کرده‌اید. وقتی مردد هستید؛ مدت پیاده‌روی خود را در شروع طولانی کرده و آهسته‌تر راه بروید.

از ۱۵ دقیقه تا ۴۵ دقیقه، وارد فرآیند چربی‌سوزی می‌شوید

اگر با توجه به وضعیت‌تان ورزش کنید، بدن شروع به سوزاندن چربی کرده و آن را به عنوان سوخت استفاده می‌کند. چربی درواقع یک سوخت سودمند بوده و کمتر مواد زاید تولید می‌کند.

این فرآیند تا ۳۰ دقیقه پس از ورزش ادامه می‌یابد، هنگامی که با توجه به توانایی‌هایتان به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه ورزش می‌کنید؛ بیشتر چربی می‌سوزانید. اگر ماهیچه‌ها برای سوزاندن آن آماده شوند با پیاده‌روی آسان و نرم، تقریبا هر کس می‌تواند به تدریج مدت ۴۵ دقیقه ورزش کند.

۳ جلسه در هفته، در منطقه سوزاندن چربی

حتی ماهیچه‌های آموزش ندیده‌ای که مدت ۵۰ سال گلیکوژن مصرف می‌کردند می‌توانند به گونه‌ای آموزش داده شوند که در دو حالت چربی بسوزانند:

- هفته‌ای ۳ بار، وارد منطقه چربی‌سوزی شوید (۴۵ دقیقه در هفته)
- این را مرتب انجام دهید: ۳ بار در هفته (بهتر است بیش از ۲ روز بین جلسات استراحت نداشته باشیم).

هفته‌ای یک جلسه بیش از ۹۰ دقیقه

جلسه استقامت، طراحی شده است تا شما را در منطقه چربی‌سوزی برای یک مدت اضافی قرار دهد. برای بهترین نتایج، این کار را باید هفتگی انجام داد و به تدریج آن را به ۹۰ دقیقه افزایش داد. اگر برای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای فرصت ندارید، ابتدا برای ۶۰ دقیقه در هر هفته، و هنگامی که توانستید آن را افزایش دهید. ***با پیاده‌روی ۹۰ دقیقه در هر هفته، ماهیچه‌های ران به سوزاننده‌های چربی تبدیل می‌شوند. در طول زمان، به این معنا که وقتی روی صندلی نشسته‌اید، یا هنگام خواب بیشتر چربی می‌سوزانید.***

۱۴

نرم راه رفتن به شما اجازه می‌دهد تا بدون خستگی بیشتر پیاده‌روی کنید

آهسته راه رفتن، فشار را کاهش داده و در حالی که شما را در بهبودی سریع ماهیچه‌ها قرار می‌دهد، در منطقه چربی‌سوزی، نگه می‌دارد؛ برای اهداف چربی‌سوزی، بهتر است که ابتدا نرم راه رفتن را انجام دهید و بیشتر نرم راه بروید. تعداد کالری‌ای که می‌سوزانید، با توجه به کیلومترهایی است که می‌پیمایید. نرم راه رفتن اجازه می‌دهد که روزانه مسافت‌های بیشتری را بپیمایید، بدون اینکه خود را خسته کنید. با کاهش سطح فشار همواره در منطقه سوزاندن چربی باقی بمانید. در طول جلسه، اگر شک دارید، بهتر است بیشتر «نرم راه بروید» و سرعت خود را کاهش دهید.

آموزش سوزاندن چربی: برای باقیمانده زندگی‌تان

در این کتاب، یک برنامه آموزشی کاملا موفق چربی‌سوزی را برای مبتدیان خواهید یافت. وقتی که یک بار این برنامه را انجام دادید؛ موارد زیر را برای استمرار انجام آنچه که شروع کرده‌اید و رسیدن به سطحی بالاتر طراحی کرده‌ام.

موارد زیر ایده‌آل هستند، اما بسیاری از راه‌پیمایان این فرصت را ندارند تا همه موارد را انجام دهند. من موارد مهم‌تر را در اینجا آورده‌ام:

۱ ـ ورزش‌های مهم‌تر از همه، مطمئن باشید که آنها را هر هفته انجام دهید.

۲ ـ ورزش‌های مهم اما در درجه دوم، برای شما سودمند خواهد بود که آنها را هر هفته انجام دهید.

۳ ـ در صورت داشتن وقت، آنها را انجام داده زیرا کمک خواهند کرد، فقط از درجه اهمیت پایین‌تری برخوردارند.

روزهای هفته‌ای که در برنامه آمده، فقط نوعی پیشنهاد هستند. هر جور که راحت هستید برنامه را تنظیم کنید. اگر نمی‌توانید تمام مدت برنامه را انجام دهید، آنچه را که می‌توانید انجام دهید؛ حتی ۱۰ دقیقه بهتر از ورزش نکردن است. پیاده‌روی، روشی عالی برای سوزاندن کالری‌های اضافه است در هر زمانی (هنگام خرید، پارکینگ و...). استفاده از گام‌شمار به شما اجازه می‌دهد تا پیاده‌روی را به یک‌سری از پیاده‌روی‌های منقطع تبدیل کند. قسمت زیر در مورد ۱۰/۰۰۰ گام در روز را مشاهده کنید.

یکشنبه (۱)

پیاده‌روی طولانی‌تر (۱) ابتدا کوتاه شروع کنید، از آنکه در پایان برنامه سوزاندن چربی مقدماتی، پیاده‌روی کردید و به تدریج آن را به ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه افزایش دهید. هرگاه به حدی رسیدید که احساس خستگی کردید؛ نرم پیاده‌روی کرده تا احساس راحتی پیدا کنید. از این که ابتدا، بیش از حد از نرم راه رفتن استفاده کنید، نترسید. این کار را ادامه دهید، هرچند احساس خوبی دارید. بهتر است از تصور این که می‌توانستید بیشتر پیاده‌روی کنید، دست بردارید.

دوشنبه (۳)

ورزش متناوبی که دمای بدن را افزایش داده، در حالی که بیش از ۴۵ دقیقه آن را انجام می‌دهید. حتی در روزهایی که وقت کم است، سعی کنید ۳۰ دقیقه ورزش کنید. حتی اگر فقط ۱۵ دقیقه وقت بگذارید، کالری‌های اضافی سوخته شده، به فرآیند سوزاندن چربی در هفته کمک خواهند کرد. تردمیل توصیه نمی‌شود.

سه‌شنبه (۱)

پیاده‌روی متوسطی به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه. این‌گونه پیاده‌روی‌های متوسط اجازه می‌دهد تا سازگاری‌های به دست آمده در فرآیند سوزاندن چربی که در پیاده‌روی طولانی هفته پیش به دست آمده است را حفظ کنید. این‌گونه پیاده‌روی‌ها را می‌توانید با هر سرعتی که دوست دارید، انجام دهید، اما وقتی دودل هستید آهسته‌تر و طولانی‌تر بروید.

چهارشنبه (۳)

ورزش متناوب، مانند دوشنبه ـ ۶۰ دقیقه

پنجشنبه (۱)

مانند چهارشنبه ۴۰ تا ۶۰ دقیقه

جمعه (۳)

ورزشی متناوب، مانند دوشنبه ۶۰ دقیقه

شنبه (۳)

می‌توانید این روز را استراحت کنید. از آنجا که شنبه روز پیش از پیاده‌روی طولانی است باید آن را آسان گرفت، حتی اگر ورزشی انجام نشود. برای نمونه یک پیاده‌روی کوتاه و موقرانه، عالی خواهد بود، اما آنچه که از همه مهم‌تر است، داشتن ماهیچه‌هایی تازه برای پیاده‌روی طولانی در روز یکشنبه است.

چقدر پیاده‌روی و چقدر نرم راه رفتن؟

به نکات گفته شده در بخش «نرم راه رفتن» و «به پیاده‌روی عادت کنیم» توجه کنید. در ابتدا، ممکن است خودتان را برای نرم راه رفتن مجبور کنید، اما اگر این کار را بکنید؛ می‌توانید بدون درد، بیشتر از حد بیان شده، پیاده‌روی کنید. به تدریج، پیاده‌رویتان را افزایش می‌دهید عجله نکنید، بهتر است مقداری را انتخاب کنید که برایتان خیلی آسان باشد.

۱۰ هزار گام یا بیشتر در روز

گام‌سنج یا گام‌شمار، می‌تواند فرآیند سوزاندن چربی را تغییر دهد. این وسیله به شما تحرک و انگیزه برای گام‌های اضافی در طول روز همچنین کنترل عالی بر فرآیند واقعی سوزاندن کالری می‌دهد. هنگامی که به ذهنیت بیش از ده هزار گام در طول روز، در فعالیت‌هایتان فکر می‌کنید. موجب می‌شود تا از صندلیتان جدا شده دورتر از سوپر مارکت پارک کنید، در اطراف

زمین ورزشی بچه‌ها قدم بزنید و...

هدف این است که روزانه بیش از ده هزار گام بردارید. در خانه، سر کار، رفتن به خرید، انتظار برای بچه‌ها و... این کار شدنی است. بسیاری از فرصت‌های زمانی را در طول روز خواهید یافت که یا فقط نشسته‌اید یا ایستاده‌اید. هنگامی که از این موقعیت‌ها، برای افزایش گام استفاده می‌کنید چربی‌هایتان را سوزانده و احساس بهتری پیدا می‌کنید. شخص بسیار فعالی می‌شوید و در طول روز احساس می‌کنید با انرژی‌تر هستید.

در مورد زمان شام، باید از کنترل گام استفاده کنید. اگر به ۱۰/۰۰۰ گام نرسیده‌اید، پیش یا پس از شام، در اطراف ساختمان پیاده‌روی کنید نیازی نیست آنجا بایستید. وقتی این کار را می‌کنید، موقعیت‌های بیشتری را خواهید یافت که می‌توانید پیاده‌روی کنید و چربی بسوزانید.

نزدیک به ۲۲/۵ کیلوگرم چربی از بین رفته است

با توجه به تعداد دفعاتی که ورزش‌های زیر را انجام می‌دهید، همه روزه فرصت‌هایی دارید تا چربی را در جاهای متفاوت بسوزانید. این‌ها حرکات آسانی هستند که باعث خستگی، درد و ناراحتی نمی‌شوند. اما در پایان سال مشخص خواهد شد:

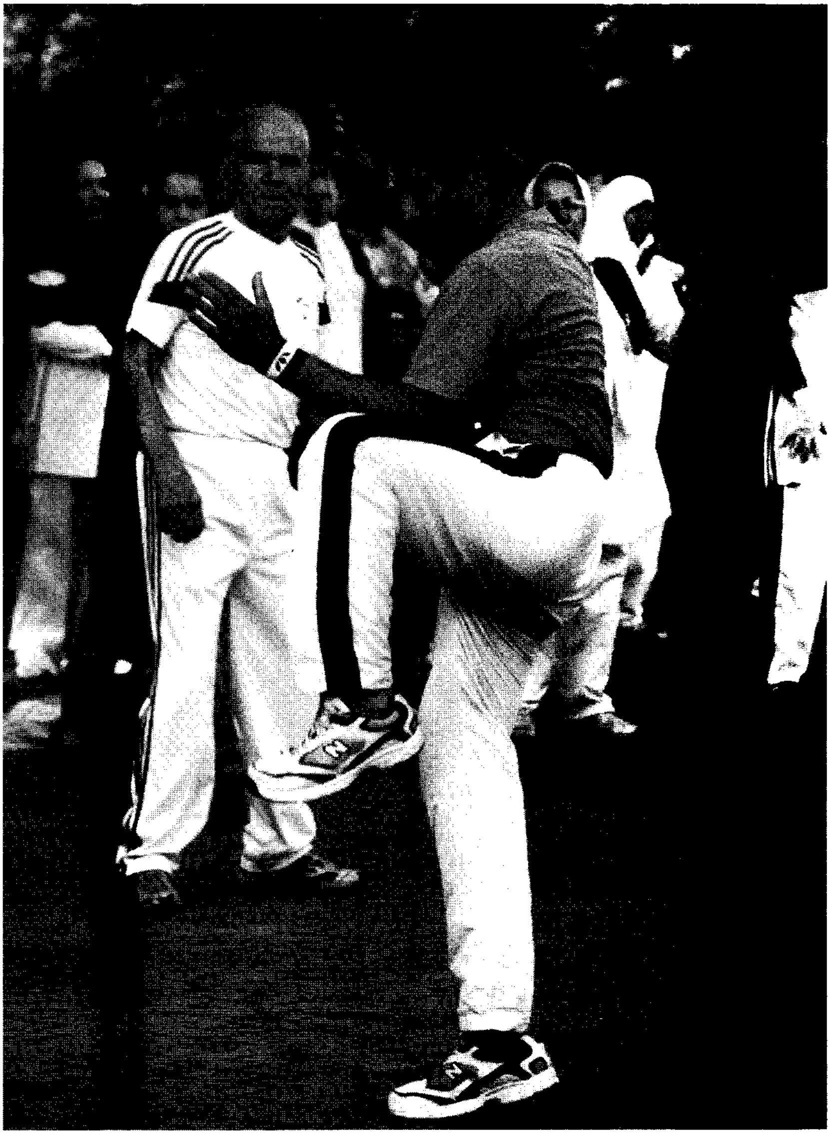
۶/۵ کیلوگرم سوزانده شده سالانه با اضافه کردن چندین کیلومتر در طول روز، با زمانبندی، وقتی زمان کمی دارید؛ می‌توانید بدون احساس خستگی اضافی، به فرآیند سوزاندن چربی خود بیفزایید.

- با تأخیر ورزش را انجام دهید و یک کیلومتر به پیاده‌روی خود اضافه کنید.
- هنگام ناهار ۱ کیلومتر پیاده‌روی کنید.
- پیش از شام یا پس از آن یا هر دو، یک کیلومتر پیاده‌روی کنید.

کیلوگرم برای هر سال	فعالیت
نیم تا ۱ کیلوگرم	استفاده از پله‌ها به جای آسانسور
۱ تا ۴/۵ کیلوگرم	بلند شدن از صندلی در محل کار برای پیاده‌روی به سمت سالن همایش (راهرو)
نیم تا ۱/۵ کیلوگرم	بلند شدن از تخت برای حرکت کردن در اطراف خانه (نه برای خرید)
نیم تا ۱ کیلوگرم	دورتر پارک کردن از سوپر مارکت ـ فروشگاه و...
۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	پیاده‌روی در اطراف زمین بازی بچه‌ها، زمین فوتبال (کنترل کردن بچه‌ها)
۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	پیاده‌روی به سمت بالا و پایین سالن انتظار (اجتماعات) هنگام انتظار برای پرواز
۱ تا ۴ کیلوگرم	پیاده‌روی سگ‌ها (بردن زباله)
۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	پیاده‌روی اطراف ساختمان از عصرانه
۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	پیاده‌روی اطراف ساختمان هنگام ناهار در محل کار
۱ تا ۱/۵ کیلوگرم	یک دور اضافی پیاده‌روی در اطراف فروشگاه، سوپر مارکت و... نگاه کردن برای چانه‌زنی (این مورد آخری ممکن است در فروشگاه بزرگ، گران تمام شود)
کلاً ۹ تا ۲۰ کیلوگرم در سال	

۱۵ سوزاندن چربی:

تنظیم معادله سوخت و ساز بدن



کنترل فعالیت بدن امری ضروری برای کاهش چربی است. راه‌پیمایان شکایت می‌کنند که با وجود افزایش مسافت و انجام صادقانه ورزش‌های آموزشی مقطعی، وزن کم نکرده‌اند، در هر مورد، وقتی که از آنها پرسیدم؛ هیچ کدام بر مقدار کالری مصرفی کنترل نداشتند. در تمام موارد، وقتی توضیح می‌دادند؛ بیش از آنچه که فکر می‌کردند، خورده بودند. راه‌هایی برای کاهش ۴/۵ کیلوگرم یا بیشتر وزن از رژیم غذاییتان ـ بدون گرسنگی شدید ـ به شرح زیر آمده است.

کنترل پروتئین ـ با ثبت حجم غذای خود

نکته بسیار مهم این است که به کنترل پروتئین توجه داشته باشید. یک دفتر یادداشت آورده و در صورت نیاز، مقیاسی کوچک تهیه کنید. بسیاری از افرادی که از این روش استفاده می‌کنند؛ پس از یک هفته متعجب می‌شوند که چه بسیار کالری مصرف می‌کنند. حجم چربی بیش از حد تخمین زده شده است، بسیاری از غذاها، مقدار زیادی چربی نهفته دارند که تشخیص نمی‌دهید چقدر می‌خورید تا زمانی که از برگه تعادل استفاده کنید.

در حال به دست آوردن کنترل هستید

پس از کنترل حجم غذایی خود برای چندین روز، خود را در حال تعدیل کردن با مقدار غذایی که در هر وعده می‌خورید؛ خواهید یافت. وقتی به انجام دادن آن عادت کردید، می‌فهمید که چه می‌خورید و رفتارهای غذایی خود را کنترل می‌کنید. این کار اجازه می‌دهد تا چربی‌هایتان را با میل خود بسوزانید.

خوردن در هر ۲ ساعت، می‌تواند ۳/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم را بدون کاهش غذایی بسوزاند

همان‌طور که در بخش پیش از این گفته شد؛ اگر برای ۳ ساعت چیزی نخورده‌اید، بدن احساس گرسنگی شدید می‌کند و شدت سوخت و ساز را کاهش می‌دهد، در حالی که آنزیم ذخیره‌کننده چربی را افزایش می‌دهد. به این معنا که به تعداد کافی کالری به شیوه نرمال نمی‌سوزانید که از لحاظ جسمانی و ذهنی از آن آگاه نیستید و وعده بعدی به عنوان چربی ذخیره خواهد شد.

اگر پس از ۲ ساعت احساس گرسنگی شدید می‌کنید، می‌توانید با هر ۲ ساعت یک بار

خوردن، بر آن غلبه کنید. این شیوه عاملی برای سوزاندن کالری است. شخصی که در حال حاضر روزی ۲ تا ۳ بار غذا می‌خورد؛ می‌تواند ۳/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم را در سال بسوزاند؛ هنگامی که روزانه به ۸ تا ۱۰ تغذیه یا وعده غذایی اکتفا می‌کند؛ مانند این است که کالری‌های مشابه، در غذاهای مشابه، روزانه خورده می‌شوند.

وعده‌های مفصل سرعت سوخت و سازتان را کاهش می‌دهد

وعده‌های مفصل، معضل بزرگی برای سیستم هضم غذاست. خون به شش‌ها و معده و روده‌ها انتقال می‌یابد. به دلیل شدت کار، بدن فرآیند خون‌رسانی به دیگر مناطق بدن را متوقف می‌کند و به شما احساس بی‌حالی و بی‌تحرکی بیشتری می‌دهد و هیچ‌گونه انرژی یا گردش خون برای خوب ورزش کردن ندارید.

وعده‌های کوچک سرعت سوخت و سازتان را افزایش می‌دهد

وعده‌ای غذایی مختصر، معمولا سریع‌تر پردازش شده، بدون اینکه حد و مرزی برای سیستم هضم غذایی قائل شوند. هر بار که یک وعده غذایی مختصر یا یک تغذیه می‌خورید، سیستم سوخت و ساز شما، فعال‌تر می‌شود. سوخت و ساز سریع‌تر، چندین بار در روز، یعنی کالری‌ها سوخته شدند.

شما به نقطه ثابت نیز یک عقب‌نشینی می‌دهید

هنگامی که بین وعده‌های غذایی بیش از ۳ ساعت فاصله می‌گذارید، نقطه ثابت گرسنگی را برمی‌انگیزید اما اگر هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار چیزی بخورید، گرسنگی با توجه به ذخیره منظم غذا، برانگیخته نمی‌شود. بنابراین، آنزیم‌های نگه‌دارنده چربی، نیازی به تحریک ندارند.

با وعده‌های بیشتر، انگیزه افزایش می‌یابد

مهم‌ترین دلیلی که برای انگیزه پایین هنگام عصر یافته‌ام، غذا خوردن منظم در طول روز ـ به‌خصوص در بعدازظهر ـ است. اگر ۴ ساعت یا بیشتر چیزی نخورده‌اید و برای پیاده‌روی در آن روز برنامه‌ریزی کرده‌اید، ـ با قند خون پایین و سوخت و ساز کم ـ با انگیزه نخواهید شد،

حتی وقتی یک روز غذایی بدی داشته و احساس بدی دارید، می‌توانید با خوردن یک تغذیه، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از ورزش، انرژی لازم را به دست آورید. انرژی زیادی با یک فنجان قهوه (چای، نوشیدنی مخصوص رژیم غذایی)، می‌تواند آن حالت منفی را تغییر دهد. در حالی که بهترین راهکار، خوردن هر ۲ تا ۳ ساعت است.

رضایت از یک وعده غذایی مختصر، به منظور جلوگیری از پرخوری

می‌توانید تعداد کالری‌هایتان را با انتخاب غذاها و ترکیباتی که شما را مدت طولانی‌تری رضایتمند نگه می‌دارد، کاهش دهید. قند، مشکل‌ترین مسأله در کنترل کالری و رضایت است. وقتی نوشیدنی‌ای را به همراه قند می‌خورید، قند به سرعت پردازش می‌شود و پس از ۳۰ دقیقه گرسنه خواهید بود (حتی پس از مصرف مقدار زیادی کالری) این موجب دو نتیجه نامطلوب می‌شود:

۱ ـ خوردن بیشتر برای جبران گرسنگی

۲ ـ گرسنه ماندن و تشدید کردن احساس گرسنگی شدید

مأموریت این است که ترکیب مناسبی از غذاها را بیابید که شما را به مدت ۲ تا ۳ ساعت رضایتمند نگه می‌دارد. پس تغذیه دیگری بخورید تا همان کار را انجام دهد. تعداد زیادی از ترکیبات غذایی را خواهید یافت که بیش از تغذیه، کالری داشته اما شما را برای یک ساعت یا بیشتر، از گرسنگی نجات می‌دهد.

مواد غذایی که شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارد

چربی

چربی حاصل از وعده غذایی مختصر شما را سیر می‌کند، زیرا فرآیند هضم را کند کرده، اما مقدار کمی از آن برای مدت طولانی مصرف می‌شود. وقتی که حجم چربی بیش از ۳۰٪ می‌شود؛ احساس بی‌حالی می‌کنید. به سبب این حقیقت که چربی به سختی هضم می‌شود. هنگامی که ۱۸٪ کالری‌های چربی کمک می‌کند تا گرسنه نشوید؛ چربی‌های زیادی در برنامه‌های سوزاندن چربی، سالم می‌مانند. چربی به صورت خودکار در بدن شما ذخیره

می‌شود. هیچ کدام از چربی‌های درون تغذیه برای تولید انرژی استفاده نمی‌شوند. وقتی وعده غذایی چربی می‌خورید، به شیوه مشابه، چربی را به معده و کفل‌ها اضافه می‌کنید. چربی‌ای که به عنوان سوخت، سوزانده می‌شود، باید از ذخیره‌ی چربی جدا شود. پس، کمک می‌کند تا مقداری چربی بخورید، اما مقدار زیادی چربی به مفهوم چربی بیشتر در بدن است.

چربی‌هایی که رگ‌های اطراف قلب و مغز را تنگ می‌کنند، بر دو نوع‌اند: چربی‌های اشباع شده و ترانس، چربی‌های غیراشباع و مونو از سبزی‌ها، سالم‌ترند. روغن زیتون، روغن گیاهی، اوکادو، روغن کافشه (گلرنگ). برخی از روغن‌های ماهی (از ماهی‌های آب سرد)، دارای اسید چرب امگا ۳ بوده که نشان داده است دارای اثر محافظتی بر قلب هستند. بسیاری از ماهی‌ها دارای روغنی هستند که محافظتی نیست، خصوصا ماهی‌های پرورشی در استخر.

با دقت به برچسب‌ها نگاه کنید، زیرا بسیاری از غذاها دارای روغن گیاهی هستند که به چربی ترانس تبدیل شده‌اند. بسیاری از غذاهای سرخ شده و دیگر انواع آن، دارای چربی ترانس هستند. خوب است برچسب‌ها را نگاه کنیم و با شماره اطلاعات بهداشتی تماس گرفته و از غذاهای تشکیل یافته از چربی، مطلع شوید.

پروتئین - پروتئین رقیق، بهترین گزینه است

این ماده مغذی، در طول روز برای بازسازی ماهیچه‌هایی که به صورت مستمر گسسته شده‌اند، مورد نیاز است، مانند پوشیدن و پاره کردن. حتی آنهایی که کیلومترها ورزش استقامتی انجام می‌دهند، نیازی به خوردن بیش از حد چربی نسبت به افراد غیرمتحرک ندارند. اما ورزشکارانی که پروتئین عادیشان را دریافت نمی‌کنند، دچار درد و ناراحتی بیشتر و ضعف کلی زودتر از افراد معمولی می‌شوند.

داشتن پروتئین بیش از حد نیاز، موجب تبدیل آنها به چربی می‌شود.

به تازگی، پروتئین‌ها با موفقیت به نوشیدنی‌های ورزشی اضافه شده است. هنگامی که یک نوشیدنی با ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین در ۲۰ دقیقه شروع پیاده‌روی مصرف می‌شود؛ قند نگهداری شده در ماهیچه‌ها، بهتر فعال شده و انرژی سریع‌تر و بهتر تولید می‌شود. با مصرف نوشیدنی‌ای که از همین نسبت برخوردار است طی ۳۰ دقیقه پایانی پیاده‌روی، تحرک ماهیچه‌ها را سرعت می‌بخشید.

کربوهیدرات مرکب به شما «افت» و «دوره مهلت» می‌دهد

غذاهایی مانند کرفس، لوبیا، کلم، اسفناج، شلغم، انگور؛ تمام غلات و حبوبات، سبزی و... نیازمند این هستند که بدن ۲۵٪ کالری را در فرآیند هضم بسوزاند.

در مبارزه با چربی (که مستقیما پس از خوردن در بدن ذخیره می‌شود)، تنها کربوهیدرات‌های اضافی هستند که در طی پردازش به چربی تبدیل می‌شوند. پس از شام، برای نمونه، این فرصت را دارید تا چربی‌های اضافی که در طول روز اندوختید، با استفاده از تردمیل یا پیاده‌روی اطراف ساختمان، بسوزانید.

چربی + پروتئین + کربوهیدرات مرکب = رضایت‌مندی

تغذیه‌ای که ترکیبی از سه ماده رضایت‌مند را دارد، زمان رضایت‌مندی را افزایش می‌دهد، حتی پس از وعده‌های مختصر، این سه عنصر، برای هضم به زمان طولانی‌تری نیاز دارند و سرعت سوخت و ساز را بالا نگه می‌دارند.

فیبر

وقتی فیبرها در غذا مصرف می‌شوند، سرعت هضم را کاهش داده و احساس رضایت‌مندی را طولانی می‌کنند. فیبر قابل حل، مانند جوی سبوس‌دار که به نظر می‌آید در مقایسه با گندم سبوس‌دار احساس طولانی‌تری از رضایت‌مندی به شما بدهد؛ اما هر نوع فیبر دیگر مفید است.

درصدهای توصیه شده از سه ماده غذایی

نظرات متفاوتی در این زمینه وجود دارد. در این جا برخی از آنها به وسیله کارشناسان برتر تغذیه ارایه شده است. آنها برحسب درصد روزانه کالری‌های مصرف شده در هر ماده غذایی، در مقایسه با تعداد کلی کالری‌های روزانه، لیست شده‌اند:

پروتئین	بین ۱۸ تا ۲۸٪
چربی	بین ۱۵ تا ۲۵٪
کربوهیدرات‌ها	هر قدر باقی بماند؛ بهتر است کربوهیدرات مرکب باشد.

کربوهیدارت‌ها به ما کمک می‌کنند تا وزن را به بدن برگردانیم

کربوهیدرات‌های ساده برای خوردن، بسیار ساده هستند و کمک می‌کنند تا وزن را به بدن برگردانیم. این‌ها غذاهای «احساس خوب» هستند: وقتی در موقعیت چربی‌سوزی هستید باید غذاهایی مانند شیرینی‌های سرخ شده، نشاسته‌های شبیه سیب‌زمینی کوفته شده و برنج، نوشیدنی‌های دارای شکر (شامل آب‌میوه و نوشیدنی‌های ورزشی) و بیشتر دسرها را کاهش دهید. قند این مواد، سریعا هضم شده که با این کار رضایت‌مندی ناچیزی به دست می‌آورید. اگر خورده نشوند؛ احساس گرسنگی شدیدی به وجود خواهند آورد. از آنجا که بسیار سریع پردازش می‌شوند؛ نسبتا سریع گرسنه می‌شوید و دوباره آنها را می‌خورید. کالری‌های اضافی انباشته شده در پایان روز به عنوان چربی ذخیره می‌شوند. همان‌طور که در فصل پیش بیان شد؛ با گفتن «من هرگز از آنها نمی‌خورم» این گفته خوبی برای جذب آنها نیست. این کار موجب حالت گرسنگی شدید می‌شود.

سعی کنید غذاهایی را استفاده کنید که بسیار دوست دارید و مزه غذاهایتان را با فیبرهای بیشتر و با مقدار کم شکر تصفیه نشده یا نشاسته، بهبود بخشید.

۱۶ فشار خون مناسب = انگیزه

(BSL) فشار خون مشخص می‌کند هنگامی که متعادل «نرمال» است چه مقدار احساس خوبی دارید. احساس خوبی با انگیزه و استوار دارید. اگر بیش از حد قند مصرف کنید ممکن است فشار خون بسیار زیاد شود. ممکن است برای چند لحظه احساس خوبی داشته باشید. اما مقدار اضافی قند در ترشح انسولین اختلال ایجاد می‌کند که معمولا قند خون را بسیار پایین می‌آورد. در این حال سطح انرژی کاهش یافته، تمرکز ذهنی به هم خورده و انگیزه‌تان به سرعت کاهش می‌یابد.

وقتی فشار خون شما در طول روز ثابت می‌ماند؛ برای ورزش کردن با انگیزه بوده و احساس می‌کنید که در حال اضافه کردن لحظاتی به زندگی‌تان هستید. دارای واکنش ذهنی مثبت‌تری بوده و برای مقابله با استرس‌ها و مشکلات، قوی‌ترید. همان‌طور که خوردن در طول روز، سوخت و ساز را بالا می‌برد. خوردن مستمر مواد غذایی در طول روز، قند خون را ثابت نگه می‌دارد.

نمی‌خواهید دچار «جنبه بد» قند خون شوید. سطح پایین قند، برای سیستم بدن استرس بوده و اصطلاحا نوعی آلودگی ذهنی است. ذهن با قند خون تغذیه می‌شود و هنگامی که ذخیره کاهش یافته، استرس ذهنی افزایش می‌یابد. اگر ساعت‌ها پیش از پیاده‌روی چیزی نخورده‌اید، پیام‌های منفی زیادی را دریافت می‌کنید که می‌گویند دارای انرژی برای ورزش کردن نیستند، آسیب می‌بینید و بسیاری از پیام‌های دیگر.

خوردن یک خوراکی که دارای کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین است، پیام‌های منفی را کاهش داده، به شما احساس خوبی می‌بخشد و کاری می‌کند تا از خانه بیرون بروید. خوردن یک خوراکی به عنوان افزایش‌دهنده قند خون، می‌تواند بین بیرون رفتن از خانه یا نرفتن تفاوت ایجاد کند.

عملکرد قند خون

خوردن تغذیه با کالری‌های بسیار زیاد از کربوهیدرات ساده می‌تواند برای بقاء و قند خون مضر باشد. همان‌طور که گفته شد، هنگامی که سطح قند بسیار بالا می‌رود، بدنتان انسولین ترشح کرده و قند خون را کاهش می‌دهد. میل به خوردن دوباره، کالری‌های زیاد تولید می‌کند که به چربی تبدیل می‌شوند. اما اگر نخورید احساس گرسنگی و بی‌حالی می‌کنید و نمی‌توانید ورزش و حرکت کرده و برای سوزاندن کالری و پیاده‌روی روزانه انرژی لازم را ندارید.

خوردن ۲ تا ۳ ساعت یک بار، بهترین کار است

هنگامی که متوجه می‌شوید کدام تغذیه برای قند خون شما مناسب است با خوردن هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار، این عملکرد را بهتر کنید. همان طور که در بخش پیش گفته شد بهتر است ترکیبی از کربوهیدرات‌ها و پروتئین و مقدار کمی چربی استفاده شود.

آیا باید پیش از پیاده‌روی چیزی بخوریم؟

فقط اگر فشار خونتان پایین است. بیشتر کسانی که در صبح پیاده‌روی می‌کنند؛ نیازی به خوردن چیزی پیش از شروع ندارند. همان‌طور که گفته شد، اگر قند خون شما هنگام بعدازظهر پایین است و برنامه‌ی پیاده‌روی دارید؛ یک خوراکی که ۳۰ دقیقه پیش از پیاده‌روی مصرف شود، می‌تواند به شما کمک کند. اگر احساس می‌کنید که تغذیه در هنگام صبح نیز به شما کمک خواهد کرد میل کنید. تنها مسأله این است که از مصرف بسیار زیاد آن خودداری کرده تا مشکل معده پیدا نکنید. بهترین کار برای افزایش قند خون وقتی بسیار پایین است (۳۰ دقیقه مانده به شروع پیاده‌روی)، یک خوراکی موجب افزایش تولید انسولین می‌شود که پیش از ورزش برای به دست آوردن منبع انرژی (گلیکوژن) در ماهیچه‌های آماده به کار مفید است. پروتئین مصرف کنید و حتما پس از آن ۷ تا ۱۰ گرم آب بنوشید.

خوردن هنگام ورزش

بیشتر ورزشکاران باید در مورد خوردن یا نوشیدن هنگام پیاده‌روی که بیش از ۹۰ دقیقه به طول می‌انجامد؛ نگران باشند. در این مرحله چندین گزینه وجود دارد. در هر مورد سعی کنید ۳۵ دقیقه از پیاده‌رویتان بگذرد.

[illegible] بسته‌های کوچک و شبیه عسل [illegible] شربت غلیظ [illegible] ۱ تا ۲ بسته از آنها را در بطری‌ای که دارای قطره‌چکان است؛ [illegible] دقیقه ۱ تا ۲ قطره از آن را با یک جرعه آب میل کنید.

مواد انرژی‌زا: آن را به ۸ تا ۱۰ قطعه تقسیم کنید و قسمتی از آن را با ۱ یا ۲ جرعه آب، هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک بار میل کنید.

آب‌نبات: خصوصا آب‌نبات‌های سفت یا چسبناک، روند مصرف ۱ ـ ۲ عدد در هر ۱۰ دقیقه است.

نوشیدنی‌های ورزشی

از آنجا که درصد مهمی از حالت‌های تهوع در بین کسانی است که حین ورزش نوشیدنی مصرف می‌کنند؛ اگر احساس می‌کنید، برایتان مهم است، آن را به گونه‌ای مصرف کنید که پیش از این استفاده می‌کردید. بهتر است کمی آن را رقیق کنید.

مهم است که پس از ورزش در طی ۳۰ دقیقه، خود را تازه سازید

هنگامی که یک ورزش سخت یا طولانی را به پایان رساندید؛ یک تغذیه مناسب کمک می‌کند تا سریع‌تر بهبود یابید. باز هم، نسبت ۸۰ به ۲۰ کربوهیدرات به پروتئین، موفق‌ترین شیوه برای بهترین ماهیچه‌هاست.

۱۷ رژیم غذایی یک فرد ورزشکار

تغییر اساسی در غذاهایی که می‌خورید؛ ایده مناسبی نیست و معمولا مشکلاتی را پدید می‌آورد. در این بخش، مهم‌ترین نکاتی را توضیح می‌دهم که در حفظ سلامتی و تناسب کلی مفید هستند. به عنوان ورزش منظم، نیازی به ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین‌های بیشتری نسبت به فرد معمولی ندارد. اما اگر این مواد را برای چندین روز مصرف نکنید؛ اثرات آن را هنگام ورزش مشاهده خواهید کرد.

مهم‌ترین ماده غذایی: آب

چه به صورت محلول‌ها در قالب آب، آب‌میوه یا دیگر اشکال به صورت منظم در طول روز آن را مصرف کنید. در شرایط عادی، تشنگی راهنمای خوبی برای مصرف آب است. نمی‌گویم روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید، زیرا هیچ اطلاعات کاملی در این زمینه ندیده‌ام. متخصصان در این باره می‌گویند اگر به طور منظم هنگام تشنگی بنوشیم، سطح آب سریعا جایگزین می‌شود.

در طول پیاده‌روی معمولا بیش از حد آب می‌نوشید، چه پیش یا پس از ورزش. در یک جلسه ۶۰ دقیقه‌ای یا کمتر، بیشتر ورزشکاران چیزی نمی‌نوشند.

حجم محلول پیش از ورزش باید تنظیم شود. از این رو مقدار اضافی باید پیش از پیاده‌روی حذف شود. افراد با هم متفاوتند، پس باید به دنبال راهی باشید که برایتان عملی باشد یعنی، باید برای نوشیدنی پیش از ورزش، وقت بگذارید.

حتی در طول پیاده‌روی‌های طولانی که بیش از ۴ ساعت است، کارشناسان پزشکی در مورد دوی استقامت (ماراتن)، گفته‌اند نباید بیش از ۳۵ گرم در ساعت آب بنوشید. بیشتر افراد نیاز دارند که کمتر از این بنوشند.

عرق کردن الکترولیت‌ها

الکترولیت‌ها نمک‌هایی هستند که بدن هنگام عرق کردن از دست می‌دهد: سدیم، پتاسیم، منیزیم، و کلسیم. هنگامی که این مواد معدنی بسیار کم می‌شوند؛ سیستم انتقال محلول در بدن خوب کار نمی‌کند و ممکن است سرد شدن غیرمؤثر، و تورم دست‌ها و دیگر مشکلات را تجربه کنید. بیشتر راه‌پیمایان در جایگزینی این عناصر، در یک رژیم غذایی نرمال، دچار

مشکلی نمی‌شوند، اما اگر در حین یا پس از ورزش دچار گرفتگی عضلانی شدید؛ احتمالا دچار کمبود سدیم یا پتاسیم شده‌اید.

نکات عملی درباره خوردن

- پیش از پیاده‌روی، نیازی به خوردن ندارید، مگر اینکه فشار خونتان پایین باشد (به فصل پیش مراجعه کنید).
- با خوردن در ۳۰ دقیقه پایان پیاده‌روی (۸۰٪ کربوهیدرات، ۲۰٪ پروتئین) خود را سرحال کنید.
- خوردن یا نوشیدن بسیار زیاد، درست پیش از شروع پیاده‌روی موجب تداخل در نفس عمیق و ایجاد درد پهلو شده، غذا یا محلول درون معده، حجم هوا به شش‌ها را کاهش داده و احتمال درد پهلو را افزایش می‌دهد.
- اگر در پایان پیاده‌روی طولانی، قند خون‌تان پایین است؛ مقداری از افزایش‌دهنده‌های قند خون استفاده کنید (برای پیشنهادات، به فصل پیش مراجعه کنید)
- اصولا کار درستی نیست که یک وعده مفصل داشته باشید. کسانی که ادعا می‌کنند باید کربوهیدرات ذخیره کنند؛ توجیه می‌کنند که زیاد غذا بخورند، خوردن غذای سنگین، شب (یا روز) پیش از پیاده‌روی طولانی می‌تواند مسأله‌ای جدی باشد. غذاهای زیادی را در معده خود خواهید داشت و در حال بالا و پایین انداختن آن در مسافت طولانی هستید!

وقتی بسیار عرق می‌کنید، کار خوبی است تا چندین لیوان در روز (۱ تا ۲ ساعت یک بار) از یک نوشیدنی دارای الکترولیت خوب بنوشید.

برنامه خوردن هنگام ورزش

- ۱ ساعت پیش از پیاده‌روی صبح: یک فنجان قهوه یا یک لیوان آب.
- ۳۰ دقیقه پیش از هر پیاده‌روی (اگر قند خون پایین است) در حدود ۱۰۰ کالری از اکسلراد.
- در حدود ۳۰ دقیقه پس از پیاده‌روی: حدود ۲۰۰ کالری از ۸۰٪ کربوهدیرات و ۲۰٪ پروتئین.

● اگر در هوای گرم زیاد عرق می‌کنید، بین ۸ تا ۱۶ گرم از یک نوشیدنی الکترولیتی، هر ۱ تا ۲ ساعت یک بار در طول روز، هنگامی که ورزش نمی‌کنید مانند زمانی که پیاده‌روی می‌کنید.

نکاتی در مورد وعده‌های غذایی

صبحانه

۱ ـ یک عدد نان سوخاری به همراه پنیر، آب‌میوه.
۲ ـ نان شیرینی به همراه میوه و ماست.
۳ ـ یک کاسه غلات، شیر بدون چربی، ماست بدون چربی.

ناهار

۱ ـ تن ماهی، یک عدد نان، سس کم‌چربی مایونز، سالاد کلم (هرگونه افزودنی بدون چربی).
۲ ـ ساندویچ سینه مرغ به همراه سالاد، پنیر کم‌چربی، کرفس و هویج.
۳ ـ همبرگر تهیه شده از سویا (به جای گوشت) سس کم‌چربی مایونز، سالاد به انتخاب.
۴ ـ سالاد اسفناج به همراه بادام زمینی، دانه‌های آفتاب‌گردان، مغز بادام، پنیر کم‌چربی، افزودنی بدون چربی، دانه‌های حبوبات یا نان لواش.

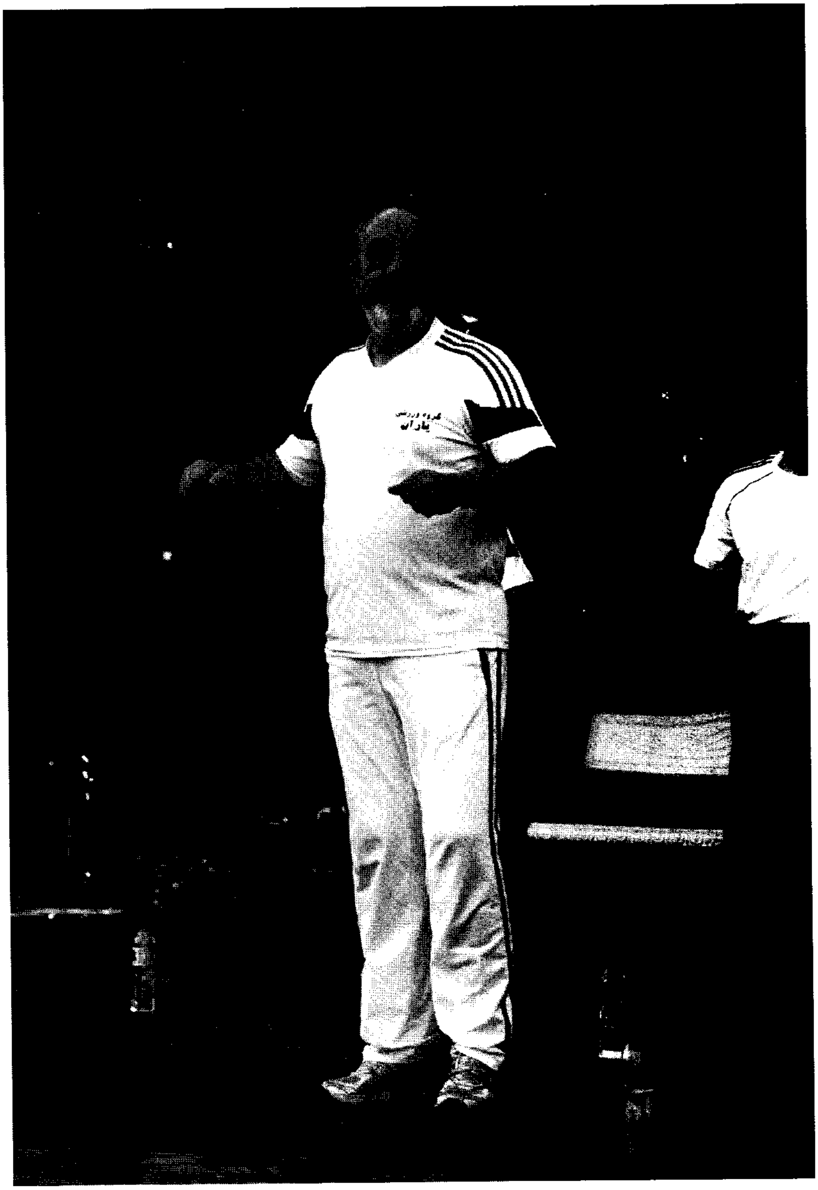
شام

در این زمینه گزینه‌های زیادی وجود دارد. عمده آنها به شرح زیر بیان شده و آنچه که وعده‌های غذایی را زنده می‌کند در زیر لیست شده است. می‌توانید از گزینه‌های بسیاری برای جایگزین چربی استفاده کنید:

۱ ـ ماهی یا سینه مرغ یا سویا (یا منبع پروتئینی دیگر) با نان گندمی و سبزی
۲ ـ برنج و سبزی و یک ماده پروتئینی
۳ ـ سالاد شام به همراه سبزی‌های متفاوت، آجیل، کمی پنیر، بوقلمون، ماهی یا مرغ

۱۸

بدون درد، بدون ناراحتی، بدون آسیب‌ها



از آنجا که پیاده‌روی، فعالیت باقی‌مانده از انسان‌های اولیه است، تقریبا هر شخصی تمام قابلیت‌ها و پتانسیل‌های لازم برای پیاده‌روی‌های طولانی را داراست. بیشتر راه‌پیمایان، تعادلی بین استرس و استراحت با افزایش تدریجی برقرار می‌کنند؛ پس آنها بدون آسیب، خود را بهبود می‌بخشند. در حقیقت، مهم‌ترین و تنها دلیل برای بهبود تناسب، دور ماندن از آسیب است.

اما درون هر انسان یک ویژگی شخصیتی است که می‌تواند این پیشرفت را کنترل کند. به این «سندرم بیش ورزشکار نوع الف» می‌گوییم. حتی کسانی که احساس می‌کنند هیچ‌گونه، حالت رقابتی و پیش‌زمینه ورزشی ندارند؛ باید مواظب باشند. هنگامی که یک راه‌پیمای تازه‌کار، به سطح مشخصی از تناسب می‌رسد، تمایل دارد که آن را افزایش داده یا کمتر استراحت کند. ابتدا، عملکرد بدن، مناسب است، اما در همان مرحله، استرس مستمر یک (نقطه ضعیف) به وجود آورده و موجب آسیب‌دیدگی می‌شود.

مراقب نقطه ضعیف باشید

همه ما دارای قسمت‌هایی هستیم که بیشتر تحت تأثیر فشار قرار گرفته و مستعدند که دردها، رنج‌ها و آسیب‌ها را به وجود آورند. این قسمت‌ها شامل زانوها، پنجه‌ها، ساق پا و کفل‌های ران هستند، کسانی که برای یک سال یا بیشتر پیاده‌روی کرده‌اند، این ناحیه‌ها را به خوبی می‌شناسند. اگر مکان خاصی در زانو وجود دارد که پیش از این آسیب دیده بود یا پس از پیاده‌روی آسیب دید، یک یا دو روز بیشتر، استراحت کنید. به دستورات زیر که در خصوص درمان آسیب‌ها است، توجه کنید.

آیا واقعا آسیب‌دیده‌ام؟

این‌ها نشانه‌های هدایت‌کننده‌ای است که هنگام آسیب دارید. اگر دردی احساس می‌کنید، باید فورا ورزشتان را متوقف کرده و چند روز اضافی استراحت کنید (معمولا ۲ تا ۳ روز). تلاش برای پیاده‌روی هنگام آسیب‌دیدگی در مراحل اولیه، وضعیت بدتری را ایجاد می‌کند، حتی با یک پیاده‌روی کوتاه. اگر با اولین علامت درد، ۲ تا ۳ روز استراحت نکنید؛ ممکن است برای (۲ تا ۳ ماه) هنگام تلاش برای ورزش نتوانید ورزش کنید. بهتر است هنگام درد بیشتر استراحت کنید.

علایم جراحت

۱ ـ تورم، هرگونه تورم و برآمدگی.
۲ ـ از کار افتادن، پنجه‌ها و... به درستی کار نمی‌کنند.
۳ ـ درد، که با نرم راه رفتن از بین نمی‌رود.

با چه سرعتی من شرایطم را از دست می‌دهم؟

مطالعات نشان داده است که می‌توانید شرایط جسمی خود را تا ۵ روز حفظ کنید، به طور یقین، اگر بتوانید، تمایل به ادامه پیاده‌روی دارید؛ اما مجروح ماندن همچنان باقی می‌ماند. پس نگران نباشید که ۵ روز استراحت کنید هنگامی که «نقطه ضعف» حساس شود، بهتر است فقط به مدت ۲ تا ۳ روز استراحت کنید.

درمان

با اولین علایم آسیب‌دیدگی، بهتر است به پزشک مراجعه کنید (یا در صورت آسیب‌دیدگی ماهیچه‌ها به درمانگر ماساژی) که بخواهد شما را در اسرع وقت برای ورزش کردن به بیرون از درمانگاه بفرستد. پزشکان آنچه را که فکر می‌کنند نادرست است، توضیح خواهند داد (یا می‌گویند که چه هنگامی او نمی‌تواند تشخیص دهد) و به شما برنامه درمان می‌دهد، این برنامه در فرآیند درمان به شما اطمینان می‌دهد که در سرعت بخشیدن به خوب شدن مؤثر بوده است.

هنگام انتظار برای پزشک چه کنیم؟

متأسفانه، بیشترین پزشکان خوب، از پیش رزرو شده‌اند و گرفتن یک قرار ملاقات دشوار است. هنگامی که منتظر وقت پزشک هستید؛ کارهایی را که دیگر راه‌پیمایان هنگام تورم، عدم کارکرد یا درد با موفقیت انجام داده‌اند؛ تکرار کنید.

۱ ـ حداقل ۲ تا ۵ روز استراحت کرده تا بیماری بهبود یابد.
۲ ـ اگر ناحیه جراحت به پوست نزدیک است (تاندون، پنجه و...) قطعه‌ای یخ روی آن

بمالید؛ مالیدن را برای ۱۵ دقیقه تا زمانی که کرخت شود ادامه دهید. برای یک هفته این کار را انجام داده تا علایم آن برطرف شود.

۳ـ اگر مشکلی در داخل مفصل یا ماهیچه‌ها وجود دارد با پزشکتان تماس گرفته و از او بپرسید که آیا می‌توانید از داروهای ضد التهاب استفاده کنید یا نه؟ و دستورالعمل‌ها را پیروی کنید.

۴ـ اگر درد ماهیچه‌ای دارید، با یک متخصص ماساژ صحبت کنید. سعی کنید متخصصی بیابید که دارای تجارب موفقی باشد. دست‌ها و انگشتان جادویی، معجزه می‌آفرینند.

پیشگیری از آسیب ـ هدف شخصی

می‌دانم که به بیش از ۱۰۰ آسیب در طول دوران ورزش دچار شده‌ام. همچنین کار کردن با ده‌ها هزار نفر که آنها هم با درد و جراحت مواجه شده بودند، بنابراین توصیه‌های زیر را برای ورزشکاران متفاوت آورده‌ام. با افتخار گزارش می‌کنم در طول ۲۵ سال از زمانی که دستورالعمل‌ها را پیروی کرده و به دیگران نیز توصیه کرده‌ام، دچار جراحت شدید نشده‌ام.

استراحت جادویی ۴۸ ساعته

اجازه دادن به ماهیچه‌ها تا به مدت ۴۸ ساعت پس از یک پیاده‌روی طولانی استراحت کنند؛ زمان جادویی برای بهبودی فراهم می‌کند. در طول این ۴۸ ساعت باید از تردمیل پرهیز شود (دستگاه هم از همان ماهیچه‌ها کار می‌کشند).

هیچ حرکت کششی انجام ندهید

کاملا به این اعتقاد دارم درصد بالایی از ورزشکارانی که در مورد آسیب‌دیدگی با من صحبت کرده‌اند؛ گفته‌اند که با حرکات کششی، محل آسیب‌دیدگی را بدتر کرده‌اند. هنگامی که از این حرکات دست کشیدند، درصد زیادی از آنها دچار جراحت درشت‌نی بوده‌اند.

تمرین با پنجه‌ها

می‌توانید این ورزش را به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در روز انجام دهید؛ روی هر دو پنجه (هر بار

یکی از آنها)، پنجه‌ها را با دست گرفته و آنها را فشار داده تا عضلات پا منقبض شوند (فقط برای چند ثانیه) این ورزش ماهیچه‌های کوچک را در پا قوی کرده که به شما کمک می‌کند. این ورزش مخصوصا برای جلوگیری از درد کف پا مؤثر است.

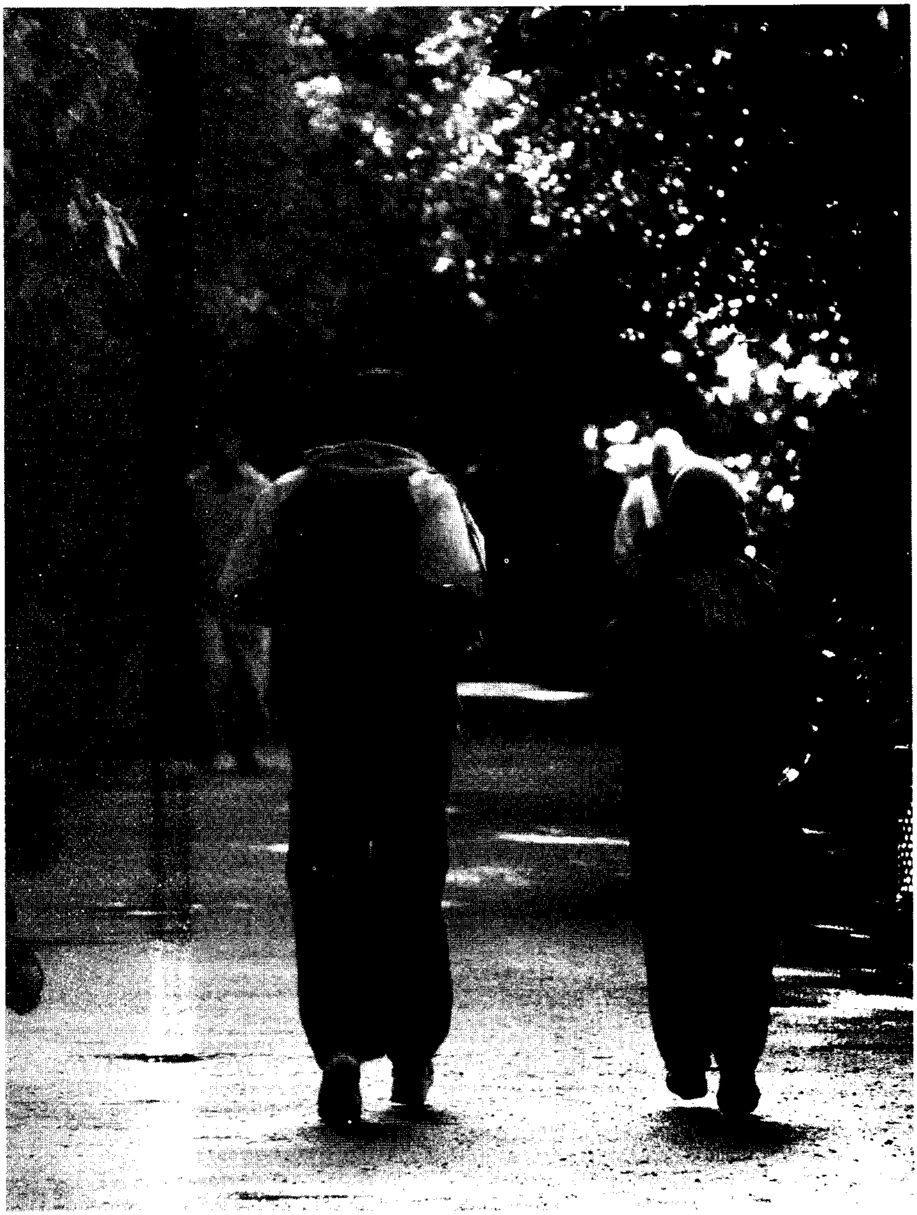
مقدار افزایش پیاده‌روی را هر هفته ۱۰٪ کاهش دهید

مسافت خود را با نوشتن در یک کتاب یا تقویم کنترل کنید. اگر از ۱۰٪ افزایش در هفته، بیشتر ورزش کردید؛ یک روز بیشتر استراحت کنید. هر ۳ تا ۴ هفته یک بار مسافت کلی را ۲۵٪ کاهش دهید. حتی هنگامی که بیش از ۱۰٪ افزایش نمی‌دهید، دفتر یادداشت می‌تواند کمک خوبی باشد. شرایط جسمی‌تان را از دست نداده و به بدن کمک می‌کنید تا بهبود یابد و قوی‌تر شود. افزایش ثابت یا هفتگی، به ران‌ها اجازه نمی‌دهد که خودشان را بهبود و توسعه دهند.

همواره گام‌های کوتاه بردارید

نرم راه رفتن (پاها نزدیک به سطح زمین)، امکان بسیاری از آسیب‌دیدگی‌ها را کاهش می‌دهد. پیاده‌روی با گام‌های بلند می‌تواند ماهیچه‌های ساق پا را آزار دهد. بخش «شیوه‌ی پیاده‌روی» را برای اطلاعات بیشتر به منظور گسترش تکنیک مؤثر و نرم بخوانید.

شیوه پیاده‌روی: یکنواخت باشید ۱۹



بیشتر راه‌پیمایان درست و مؤثر گام برمی‌دارند. در حالت کلی، اگر با وزن فعلی خود بر پنجه‌ها و تاندون‌ها و ران‌هایتان احساس راحتی می‌کنید؛ درست راه می‌روید. بیشتر راه‌پیمایان سعی دارند تا جلب توجه کرده یا سریع‌تر از حد عادی حرکت کنند؛ از گام‌های بلند استفاده می‌کنند که موجب می‌شود آنها از پیاده‌روی کنار بکشند.

در این روش، می‌توانید با عضو مجروح یا جایی که درد می‌کند، به درستی رفتار کنید. در دویدن و پیاده‌روی، برای حرکت رو به جلو به کمی توانایی نیاز است. اولین گام‌ها شما را به حرکت درآورده و مأموریت شما ساده می‌شود: همواره در حرکت باشید، خستگی، درد و ناراحتی را کاهش داده، بدن خود به خود یکنواخت حرکت می‌کند که به این ترتیب تلاش خود برای استمرار را کاهش می‌دهید. پیاده‌روی‌های طولانی بهترین «آزمایشگاه» برای شما است تا تمام سازگاری‌ها برای پیاده‌روی آسان‌تر را که در لیست زیر آمده است، برای خود به وجود آورید. اما انجام دادن این تکنیک‌ها با پیاده‌روی منظم در هر روز مهم است.

انسان‌ها دارای سازگاری‌های فراوان زیستی ـ مکانیکی بوده که در یک دوره بیش از یک میلیون سال پیاده‌روی، سودمند بوده است، اولین منبع سودمندی برای انسان‌ها در استفاده از مچ پا و تاندون اشیل است.

این سیستم بسیار پیچیده، از اهرم‌ها، فنرها، وسیله‌های تعادل دهنده، و صدها عنصر دیگر به گونه‌ای حیرت‌انگیز با هم و مؤثر کار می‌کنند.

هنگامی که پیاده‌روی می‌کنیم، تلاش کمی در ماهیچه‌های کفل، استمرار نرمی در حرکت رو به جلو ایجاد می‌کند. هرچه ماهیچه‌های کفل در تناسب بهتری قرار می‌گیرد و دارای تحمل بیشتری می‌شود، می‌توانید کیلومترها با کمی تلاش پیاده‌روی کنید. دیگر ماهیچه‌ها، از بدن حمایت کرده و این فرآیند را کنترل می‌کنند. اگر احساس درد و ناراحتی کردید که به سبب شیوه پیاده‌روی است؛ استفاده اندک از مچ پا و تاندون آشیل بیشتر به شما احساس خوب و آرامش می‌دهد.

توجه: تکنیک‌های «پیاده‌روی سرعتی و قدرتی» را نیاورده‌ام. استفاده از این تکنیک‌ها بدن را مجبور به شیوه‌ای از پیاده‌روی کرده که برای آن طراحی نشده و آسیب‌های زیادی را به وجود می‌آورد.

کنترل شیوه پیاده‌روی

پیاده‌روی با سرعتی آهسته و موقرانه، مشکلات بسیار اندکی را به وجود آورده و سالانه افراد کمی از راه‌پیمایان دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند؛ زیرا از سرعت خودشان پا فراتر گذاشته و برخی از قسمت‌های ران یا پنجه‌ها را آسیب می‌رسانند. بیشتر این مشکلات ناشی از پیاده‌روی بسیار سریع با گام بسیار بلند یا پیاده‌روی سرعتی یا تکنیک پیاده‌روی قدرتی است.

۱ ـ **از گام‌های بلند خودداری کنید.** با آرامش حرکت کنید تا زانوها، تاندون‌ها یا ماهیچه‌های ران، پنجه‌ها و کفل را تحت فشار قرار ندهید. اگر در این مناطق، احساس درد یا بدتر شدن در این ناحیه‌ها می‌کنید؛ گام‌هایتان را کوتاه بردارید؛ بسیاری از مبتدیان متوجه شده‌اند که می‌توانند یاد بگیرند تا با گام‌های کوچک‌تری پیاده‌روی کنید.

۲ ـ **به بازوهایتان تکیه نکنید.** حرکت کوتاه در بازوها بهتر است. چرخاندن بیش از حد بازوها، شما را به گام‌های بلندتر تشویق می‌کند که باعث درد و ناراحتی سریع می‌شود. چرخاندن بازو می‌تواند وضعیت کفل‌ها، شانه و مناطق گردن را بدتر کند. با استفاده از ران‌ها، برای پیاده‌روی، ریتم تعیین می‌کنید. هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد بیشتر از ناحیه راست مغز استفاده می‌کنید.

۳ ـ **اجازه دهید پنجه‌هایتان به شیوه طبیعی حرکت کنند.** بعضی راه‌پیمایان از تکنیک‌هایی استفاده می‌کنند که با گام‌های بلند و فشار به ناحیه پاشنه و فشار بیشتر به روی پنجه‌ها، موجب آسیب ران‌ها می‌شوند.

آیا شیوه بهتری برای پیاده‌روی وجود دارد؟

ممکن است، شیوه بهتری برای پیاده‌روی وجود داشته باشد، روشی که ران‌هایتان را قوی‌تر نموده و با درد و ناراحتی کمتری همراه باشد. حقیقت این است که بیشتر راه‌پیمایان از کارآمدی نهایی به دور نیستند. به عقیده من، این مربوط به قسمت راست مغز است. پس از ده‌ها هزار گام، به دنبال جستجوی مفیدترین الگوی جابه‌جایی و تنظیم پنجه‌ها، ران‌ها و بدن است.

در تعطیلات آخر هفته با هر یک از افراد در ارتباط بودم. پس از آنالیز کردن بیش از ۱۰ هزار ورزشکار، متوجه شده‌ام که بیشتر آنها، به گونه‌ای سودمند و کارآمد حرکت می‌کنند. مشکلات به ندرت بزرگ هستند. اما به همراه یک یا دو اشتباه کوچک، با انجام تعداد اندکی

سازگاری‌ها، بیشتر راه‌پیمایان می‌توانند در هر پیاده‌روی احساس بهترین داشته باشند.

سه مشکل عمده: شیوه راه رفتن کلی، گام‌ها و وزن. از مشاوره با ورزشکاران متوجه شده‌ام که بیشتر مشکلات به این سه منطقه مربوط می‌شود. مشکلات عمدتا شخصی‌اند، بیشتر در مناطق خاص اتفاق می‌افتند، زیرا حرکات خاص اتفاق می‌افتند. سوءاستفاده مکرر که ناشی از پیاده‌روی‌های طولانی به همراه بی‌انضباطی است. ران‌ها موجب درد و ناراحتی می‌شوند. گام‌های بسیار کوتاه، برای نمونه سبب خستگی و سپس در پایان پیاده‌روی ضعف می‌آورند. به عنوان بدن خسته «لنگ»، دیگر ماهیچه‌ها سعی می‌کنند تا بدن را آماده نگه دارند، اما آنها برای این کار طراحی نشده‌اند و بیش از حد خسته و کوفته می‌شوند.

سه نتیجه منفی حاصل از شیوه نادرست پیاده‌روی:

۱ ـ خستگی، بسیار شدید می‌شود و زمان زیادی برای بهبودی نیاز دارد.
۲ ـ ماهیچه‌ها بیش از حد خسته شده و از پا درآمده و مجروح می‌شوند.
۳ ـ تجربه بسیار منفی است و انگیزه برای پیاده‌روی را کاهش داده و سوخت بدن تمام می‌شود.

بیشتر افراد دارای مشکلات ریزی هستند. نمی‌گویم هر کس باید یک شکل کامل برای خود ایجاد کند؛ اما هنگامی که از مشکلات شیوه پیاده‌روی آگاه شدید و تغییراتی در آن ایجاد کردید، احساس درد کمتری کرده، نرم‌تر حرکت کرده و سریع‌تر پیاده‌روی می‌کنید (اگر بخواهید). این بخش کمک می‌کند که بفهمید چرا درد و ناراحتی ناشی از شیوه پیاده‌روی است و چگونه ممکن است بتوانید تا آنها را کاهش داده یا حذف کنید.

چگونه شیوه پیاده‌روی را کنترل کنید

در برخی از کلینیک‌ها من از دوربین دیجیتالی استفاده می‌کنم تا بازخورد فوری داشته باشم؛ اگر دوربین‌های دیجیتالی دارید، در حالی که در سطح صاف، پیاده‌روی می‌کنید از دوستانتان بخواهید تا از قسمت عرضی از شما عکس بگیرند، (نه اینکه به دوربین نزدیک یا دور شوید). بعضی از راه‌پیمایان می‌توانند خودشان را وقتی در یک فروشگاه قدم می‌زنند در پنجره

شیشه‌ای ببینند؛ خصوصا اگر جهت حرکت آنها با پنجره شیشه‌ای یکسان باشد. مشاهده کردن خود در یک فیلم بهتر است. قسمت‌های زیر می‌گوید که به دنبال چه هستید.

چه احساسی دارید؟ بهترین تست

اگر احساس آرامش می‌کنید و پیاده‌روی آسان است؛ احتمالا درست پیاده‌روی می‌کنید. کلا، حرکات پیاده‌روی باید احساس آسانی داشته باشد. نباید هیچ‌گونه تنشی در گردن، کمر، شانه‌ها یا ران‌ها به وجود بیاید. روشی خوب برای اصلاح مشکلات، تغییر شیوه حرکت دادن اعضای بدن، پنجه‌ها یا ران‌ها است. پس با تلاش کمتر، احساس بهتری خواهید داشت.

طرز ایستادن ـ در مورد موقعیت و هم‌ترازی بدن

طرز ایستادن هنگام پیاده‌روی خوب، درواقع طرز ایستادن خوب برای بدن است. سر بر روی شانه‌ها قرار می‌گیرد و اندام بر روی کفل‌ها منظم می‌شود. وقتی پنجه‌ها در زیر قرار می‌گیرد، همه این عناصر در تعادل هستند، بنابراین به هیچ‌گونه انرژی‌یی برای حمایت از بدن نیاز نیست. نیازی نیست بدن را از یک حرکت ناموثر یا لنگ، عقب بکشید.

خطا: تکیه به جلو

خطاهای ایستادن، عموما مربوط به تکیه رو به جلو است، خصوصا هنگامی که خسته می‌شویم. سر مایل است که هرچه زودتر مسیر تمام شود، اما ران‌ها نمی‌توانند سریع‌تر بروند. در پایان یک پیاده‌روی طولانی خسته‌کننده، راه‌پیمایان به گونه‌ای تکیه می‌کنند که سرها جلوی بدن قرار می‌گیرند. اگر خودتان را در این حد نگه دارید، قرار گرفتن رو به جلو به معنای افتادن یا حرکت کردن بر سنگریزه‌های جاده است. تکیه رو به جلو خستگی، درد و گرفتگی کمر و گردن را زیاد می‌کند. همه این‌ها با سر شروع می‌شود، هنگامی که ماهیچه‌های گردن ریلکس هستند؛ عموما سر در یک حالت طبیعی قرار می‌گیرد. اگر در گردن تنش وجود داشته باشد؛ پس از پیاده‌روی درد به وجود می‌آید؛ عموما وقتی سر بسیار رو به جلو قرار می‌گیرد؛ ناهماهنگی بیشتری در بالای بدن به وجود می‌آورد که سر و سینه به آرامی در جلوی پنجه‌ها و کفل‌ها آویزان می‌شوند. از یکی از همراهانتان بپرسید که چه وقت و آیا سرتان بیش از حد

رو به جلو است یا به سمت پایین قرار می‌دهد. موقعیتی که در آن سر، عموما رو به بالا، به همراه چشم‌هایی که در حدود ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر، جلوی شما را می‌بینند.

خطا: نشستن رو به عقب

کفل‌ها، دیگر قسمت‌های مهمی هستند که می‌توانند از نظم خود خارج شوند. فرد دارای این مشکل، هنگامی که از دید عرضی مشاهده شد، لبه‌ای در پشت یقه لباس خود دارد. وقتی لگن به عقب جابه‌جا می‌شود، ران‌ها اجازه ندارند که به شیوه طبیعی حرکت کنند و طول گام‌ها به صورت ساختگی کوتاه می‌شود. ماهیچه ران‌ها، و کفل‌ها و تاندون‌ها در این موقعیت درد بیشتری را تجربه می‌کنند؛ این موقعیت حتی با تلاش زیاد هم، سرعت آهسته‌ای ایجاد می‌کند. بسیاری از راه‌پیمایان هنگامی که کفل‌هایشان به عقب جابه‌جا می‌شود، تلاش دارند که به پاشنه پا فشار بیاورند. که پس از آن درد پاشنه پیدا می‌کنند.

خطا: تکیه رو به عقب (به ندرت): تکیه دادن رو به عقب برای راه‌پیمایان خیلی کم است، اما وجود دارد. با توجه به تجربه، این مسأله مربوط به مشکل ساختاری در ستون فقرات یا کفل‌هاست. اگر این کار را بکنید و دچار درد در گردن، کمر یا کفل‌ها شوید؛ باید به پزشک مراجعه کنید.

اصطلاحات حالت ایستادن: «عروسک بر روی سیم یا نخ»

بهترین اصلاحی که برای مشکلات حالت ایستادن یافته‌ام این ورزش ذهنی است: تصور کنید که عروسکی بر روی نخ هستید. همچون عروسک خیمه شب بازی آویزان شده‌اید ـ از سر و شانه‌ها ـ سر بر روی شانه‌ها و کفل‌ها به زیر قرار دارد؛ پنجه‌ها به آرامی زمین را لمس می‌کنند: انجام «عروسک خیمه شب بازی» به کسی آسیبی نمی‌رساند.

این کار کمک می‌کند تا این تصویر را با نفس عمیق ترکیب کنید. در حدود هر ۴ ـ ۵ دقیقه، به محض اینکه نفس عمیق می‌کشید، راست بایستید و بگویید: «من یک عروسک خیمه شب بازی‌ام». پس تصور کنید که برای باقی ماندن در این حالت ایستاده نیازی به صرف انرژی ندارید؛ زیرا نخ‌های متصل از طرف بالا شما را نگه می‌دارد. هرچه ادامه دهید، ایستادن مناسب را تقویت کرده و این رفتار به یک عادت تبدیل می‌شود.

راست ایستادن، نه تنها به شما احساس آرامش می‌دهد؛ بلکه طول گام‌تان را افزایش می‌بخشد. هنگامی که رو به جلو تکیه می‌کنید، برای متعادل ماندن، می‌خواهید گام‌هایتان را کم کنید. هنگامی که راست می‌ایستید، بدون افزایش انرژی، یک اینچ یا بیشتر (تا ۵ سانتی‌متر) پاداش دریافت می‌کنید. هنگامی که چنین اتفاقی می‌افتد (به صورت طبیعی) برای افزایش گام، تلاش نکنید.

تقسیم اکسیژن

راست ایستادن، تنفس را بهبود می‌بخشد. بدنی که تکیه می‌کند، نمی‌تواند از قسمت‌های پایینی شش به نحو ایده‌آل استفاده کند که این می‌تواند باعث درد پهلو شود. هنگامی که راست قدم می‌زنید، قسمت‌های پایین شش می‌تواند هوای کافی دریافت کند و بهتر اکسیژن جذب کند که همه‌ی اینها احتمال درد پهلو را کاهش می‌دهد.

وزن زیاد نباشد ـ پنجه‌ها نزدیک به زمین

مؤثرترین گام برای نرم راه رفتن، راه رفتن با پنجه‌های نزدیک به زمین است. هنگامی که پایتان را برای جلوگیری از برخورد با موانع مسیر بالا می‌آورید، پس از آن، نزدیک به زمین حرکت کنید. بیشتر راه‌پیمایان، نیازی به بیش از یک بار شفاف‌سازی ندارند. مچ پایتان که متصل به تاندون آشیلی است، به عنوان فنر عمل کرده و شما را در هر یک از گام‌های پیاده‌روی رو به جلو حرکت می‌دهد. اگر نزدیک به زمین گام بردارید، به تلاش کمتری نیاز دارید. با این تکنیک مؤثر، هر گام به صورت خودکار برداشته می‌شود. افرادی که مشکل وزن دارند، به سختی خود را حرکت می‌دهند. معمولا این کار تلاش اضافی است برای بلند کردن بدن از زمین که درد ماهیچه‌ها و مفصل‌ها را به دنبال دارد. به این کار به عنوان انرژی که هدر شده، فکر کنید؛ انرژی‌یی که می‌توانست برای پیاده‌روی یک یا دو کیلومتر صرف شود.

نیروی منفی دیگری که وزن بیشتری را به ما تحمیل می‌کند، نیروی گرانش زمین است. هرچه بیشتر پیش می‌روید، احساس سختی بیشتری می‌کنید. هر ذره وزن اضافی تأثیر زیادی بر پنجه‌ها دارد که در پیاده‌روی‌های طولانی باعث درد، ناراحتی و جراحت می‌شود. وزن اضافی در هنگام پیاده‌روی می‌تواند به تاندون‌های مچ پا نیز آسیب برساند.

راهکاری برای وزن خیلی زیاد: گام خیلی کوتاه

جایگاه ایده‌آل پنجه‌های پا به اندازه‌ای نزدیک به زمین باشد که شما معمولا احساس خستگی زیاد یا به زمین نشستن نداشته باشید. به این معنا که پنجه‌های‌تان نزدیک به زمین بوده و به شیوه‌ای مؤثر و طبیعی حرکت کنید. به جای تلاش برای غلبه بر نیروی گرانش زمین، سعی کنید که با آن هماهنگ شوید.

طول گام ـ اغلب مقصرید

پس از تجزیه و تحلیل هزاران نفر، به این نتیجه رسیده‌ام که کلید پیاده‌روی سریع‌تر و مؤثرتر پیاده‌روی با آهنگ و با آمدن و رفتن با پنجه‌ها و ران‌ها است. دلایل زیادی برای درد، ناراحتی و جراحت گام وجود دارد که در پایان فصل به آن پرداخته‌ایم. در پایان این بخش فهرستی از مشکلات به همراه چگونگی حل آنها مشاهده می‌کنید. هنگامی که مردد هستید، همواره بهتر است گام‌های کوتاه بردارید.

زانوهایتان را بلند نکنید

بلند کردن زیاد زانوها، ماهیچه‌های چهارسر (جلوی ران) را خسته کرده و به گامی منجر می‌شود که بسیار بلند بوده و مؤثر نیست. زمانی راه‌پیمایان گام‌های طولانی برمی‌دارند که در پایان پیاده‌روی طولانی باشند. این گام‌های بلند آهسته، هنگامی که ران‌ها خسته‌اند، باعث ایجاد درد در ۱ یا ۳ روز آینده در چهارسر (جلوی ران) می‌شود.

خودتان را زیاد به جلو پرت نکنید

اگر به حرکت طبیعی ران پا توجه کنید، به خودی خود به آرامی رو به جلو پرت می‌شود تا به زمین برسد. اجازه دهید ران به صورت طبیعی حرکت کند تا هیچ‌گونه گرفتگی در ماهیچه‌های پایین یا بالای آن ایجاد نشود. گرفتگی در جلوی ساق پا، پشت زانو یا زردپی‌های پشت زانو (پشت ران) نشانه این است که بیش از حد رانتان را رو به جلو پرتاب می‌کنید. این حرکت نادرست را با نزدیک ماندن به سطح زمین، کوتاه کردن گام‌ها و تماس آرام با زمین اصلاح کنید.

پیاده‌روی آهنگین یا تمرین گردشی

این تمرین کمک می‌کند تا از عناصر یک پیاده‌روی خوب آگاهی داشته باشیم. اگر در طی هفته‌ها و ماه‌ها، این تمرین را هفته‌ای یک بار انجام دهید، پیاده‌روی آهنگین با بهبود یافتن حرکت پنجه‌ها و ران‌ها، به صورت طبیعی افزایش می‌یابد.

۱ ـ برای ۵ دقیقه به صورت خیلی آهسته پیاده‌روی کرده، خودتان را گرم کنید و سپس نرم راه رفتن و پیاده‌روی موقرانه برای ۱۰ دقیقه.
۲ ـ سریع‌تر شروع کنید. برای ۱ تا ۲ دقیقه سرعت نرمال و برای ۳۰ ثانیه به خود وقت بدهید. در عرض این نیم دقیقه، تعداد دفعاتی را که پنجه‌های پای چپ‌تان به زمین می‌رسد، بشمارید.
۳ ـ برای یک دقیقه یا بیشتر نرم راه بروید یا موقرانه پیاده‌روی کنید.
۴ ـ در تمرین ۳۰ ثانیه بعدی، با گفتن ۱ یا ۲ بشمارید.
۵ ـ این را برای ۳ تا ۷ دفعه دیگر تکرار کنید. سعی کنید هر بار تعداد شمارش را ۱ تا ۲ شماره افزایش دهید.

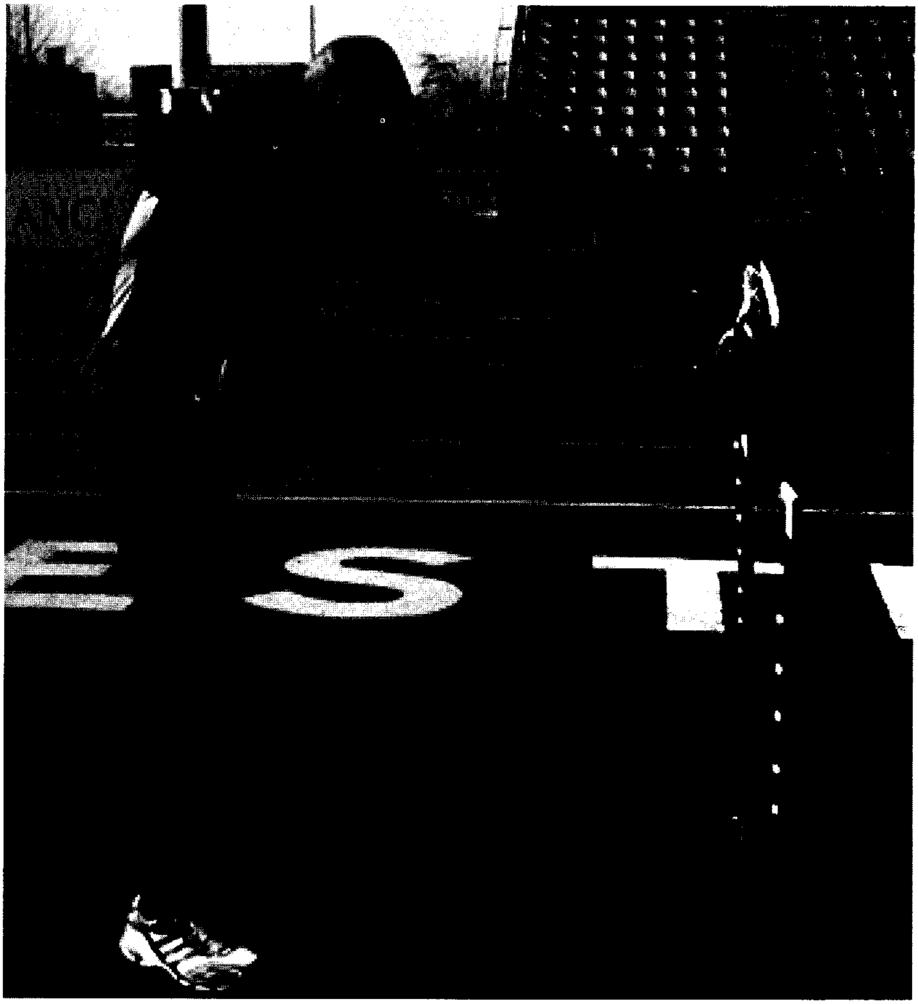
در فرآیند بهبود پیاده‌روی آهنگین، سیستم نمایشی درون بدن، یک سلسله تطابقاتی را انجام می‌دهد که تمام عناصر شیوه‌ی پیاده‌روی به صورت مؤثر را هماهنگ می‌کند:

- پنجه‌هایتان سریع‌تر به زمین می‌رسد، در حالی که سریع و با یک تماس آهسته است.
- حرکات اضافی و ناموثر پنجه‌ها و ران‌ها کاسته یا حذف می‌شوند.
- به تلاش کمتری برای بالا بردن یا پایین آوردن ران‌ها نیاز است.
- نزدیک‌تر به زمین باقی می‌مانید.
- مچ پا، کارآمدتر می‌شود.
- از نقاط درد و ناراحتی، بیش از حد استفاده نمی‌شود.

سفید

۲۰

حرکات کششی



حرکات کششی باعث آسیب می‌شود. شاید به این دلیل عجیب به نظر برسد که با آنچه که سال‌ها از کارشناسان شنیده‌ایم متفاوت است؛ اما تحقیقات نشان داده است که بدن آنهایی که مرتب حرکات کششی انجام می‌دهند، باعث صدمه می‌شود. در حالی که برخی حرکات کششی به بعضی افراد کمک می‌کند. به نظر من بیشتر افرادی که پیاده‌روی می‌کنند، نیازی به پیاده‌روی ندارند. می‌دانم که توصیه‌های زیادی برای حرکات کششی می‌شود. خصوصا به آنهایی که به فعالیت‌هایی از قبیل تنیس، شنا، فوتبال، گلف و... می‌پردازند. پیاده‌روی با دیگر فعالیت‌ها کاملا متفاوت است.

در دیگر ورزش‌ها از بدنتان می‌خواهید تا کاری را انجام دهد که برای آن طراحی نشده است. اجداد قدیمی ما گلف یا تنیس بازی نمی‌کردند؛ اما پیاده‌روی می‌کردند. اگر با ملایمت پیاده‌روی کنید، همان‌طور که در این کتاب بیان شده است، حرکاتی را انجام می‌دهید که برای آن طراحی شده‌اید. حرکات کششی، تاندون‌ها و ماهیچه‌هایی را که آماده‌اند کش داده و اغلب باعث ایجاد جراحت می‌شوند.

نسبت به گرفتگی چطور؟

با افزایش اندکی مسافت در پیاده‌روی، نگران گرفتگی در ماهیچه‌ها نباشید. در پیاده‌روی انفرادی، اغلب گرفتگی ناشی از خستگی ماهیچه‌ها و مواد زایدی است که بر اثر استمرار پیاده‌روی، ذخیره می‌شوند. حرکات کششی این نوع گرفتگی را از بدن دور نمی‌کنند.

احساس نادرست آرامش

با جرأت اعتراف می‌کنم که اگر بر روی ماهیچه‌های خسته و گرفته حرکات کششی انجام دهید، برای مدت کوتاهی، احساس بهتری خواهید داشت. پس از صحبت کردن با تعداد زیادی از متخصصان فیزیولوژی، ارتوپدی و دیگر متخصص‌ها متوجه شدم که با انجام حرکات کششی بر روی ماهیچه‌های گرفته پارگی‌های زیادی در فیبرهای ماهیچه‌ای ایجاد می‌شود. بدن شما این پارگی را احساس کرده و برای رفع درد هورمون‌هایی می‌فرستد و به آن قسمت اجازه می‌دهد تا احساس بهتری داشته باشد؛ اما موقتی است. حرکات کششی تحت

این شرایط باعث جراحت در ماهیچه‌ها شده و قطعا زمان بهبودی را افزایش می‌دهند. همان طوری که بدن، خسارت‌های ناشی از حرکات کششی را بهبود می‌بخشد؛ حتی با حرکات کششی اندک نیز، ماهیچه‌ها را کش داده و ضعیف می‌کند.

اندکی گرفتگی خوب است

هنگامی که پیاده‌روی می‌کنید، بدنتان برای مدتی گرفته می‌شود. این مربوط به ران‌هاست که برای سازگاری با مسافت‌های طولانی و پیاده‌روی مؤثرتر آماده می‌شوند. از بسیاری از متخصصان بیومکانیک شنیده‌ام که این نوع گرفتگی در بیشتر موارد، احتمال درد را کاهش داده و پیاده‌روی را آسان‌تر می‌کند.

اگر دچار گرفتگی در نقطه‌ی خاصی از بدن شده‌اید، ماساژ می‌تواند کمک کند؛ حتی با استفاده از وسیله‌های ماساژ خودکمکی همچون چوب‌دستی.

یوگا و پلاتز (سیستم ورزشی برای بهبود وضعیت جسمانی)

با ورزشکارانی که به صورت هفتگی ورزش می‌کنند و با انجام دادن حرکات ورزشی در طول برنامه‌ها آسیب می‌بینند در ارتباط هستم. مزایای فیلسوفانه یوگا، همچون مزایای پیاده‌روی مفید است. اگر از مزایای ذهنی یوگا بهره می‌برید، آن را انجام دهید؛ اما حرکات کششی انجام ندهید.

جراحت در نوار درشت‌نی، تنها استثناء مهم

نوار درشت‌نی نواری پیش روست که همچون تاندون عمل می‌کند. این نوار از کفل شروع شده، به سطح بیرونی ران‌ها می‌رسد و در چندین نقطه در زیر زانو به آن می‌چسبد. پیش از اینکه حرکات کششی در این قسمت بیان شود، افراد متوجه شدند که حرکات کششی خاصی وجود دارد که گرفتگی را از نوار درشت‌نی دور می‌کند.

کسانی که از جراحت رنج می‌برند می‌توانند قبل، بعد یا حین پیاده‌روی، یا هر زمانی که گرفتگی آغاز می‌شد و به شما آسیب می‌رساند، حرکات کششی انجام دهند.

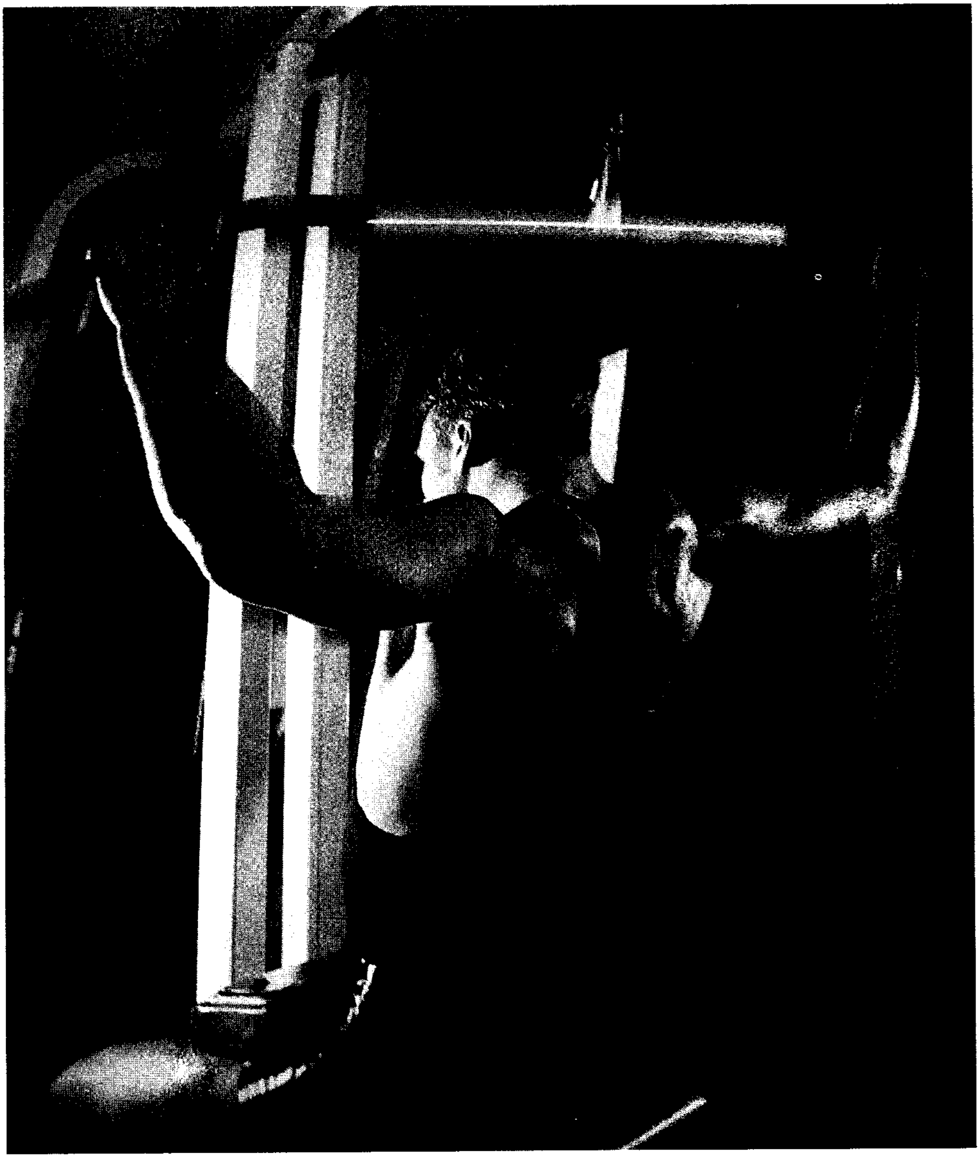
انجام ندادن حرکات کششی پیش از پیاده‌روی، امری عادی است

یک پیاده‌روی آرام برای ۵ دقیقه با شروع آهسته به سوی نرم راه رفتن، بهترین شیوه‌ای است که برای گرم کردن بدن یافته‌ام.

برخی از حرکات کششی برایتان مفید است، آنها را انجام دهید

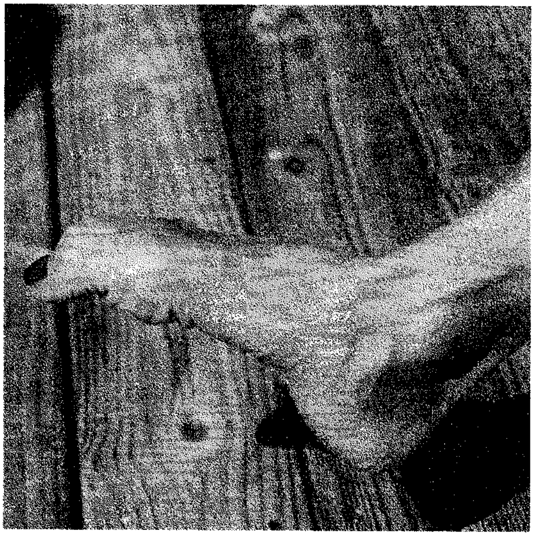
بعضی افراد حرکات خاص کششی را انجام می‌دهند که برایشان سودمند است. اگر حرکت کششی یافتید که برایتان مفید است، ادامه دهید.

۲۱ تمرینات قدرتی



همان‌طور که در بخش شیوه‌ی پیاده‌روی بیان شد، پیاده‌روی یکنواخت مفیدترین شیوه است. به عبارت دیگر، این یک فعالیت ایستایی است. با چندین گام به حرکت افتاده و یکنواختی خود را حفظ کنید. به تمرینات قدرتی اندکی نیز نیاز است؛ تمرینات قدرتی که بتواند به پیاده‌روی کمک کند. باید بگویم که در حالت کلی بر این باور نیستم که پیاده‌روی یک ورزش قدرتی است. با در نظر گرفتن این حقایق، برایتان تعجب‌برانگیز نیست که چرا این بخش کوتاه است؟ در زیر به شرح ورزش‌هایی پرداخته‌ام که از لحاظ قدرتی مفید بوده؛ آسیب را کاهش داده و کارآمدی پیاده‌روی را افزایش می‌دهند. اینها به معنی دارو برای درد نیست، این تمرینات ورزشی از ورزشکاری به ورزشکار دیگر منتقل شده است. اگر دچار کمردرد یا دیگر مسایل پزشکی هستید، اطمینان حاصل کنید که پزشک اجازه می‌دهد تا این ورزش‌ها را انجام دهید.

تمرین با پنجه‌ها برای جلوگیری از آسیب در پنجه‌ها و ران‌ها مؤثر است. عقیده دارم که این ورزش به هر شخصی که پیاده‌روی می‌کند، کمک خواهد کرد. با پای برهنه یا با کفش، پنجه‌هایتان را فشار داده و ماهیچه‌های پنجه‌هایتان را لمس کنید تا زمانی که منقبض شوند. تنها به چند ثانیه برای انجام آن نیاز است. می‌توانید این ورزش را روزانه ۱۰ تا ۳۰ مرتبه در هر جایی انجام دهید.



این بهترین شیوه‌ای است که از آن برای جلوگیری از آسیب در کف پا استفاده می‌کنند؛ زیرا تمام مناطق پنجه‌های پا و مچ پا را قوی می‌کند. همچنین از ورزشکاران شنیده‌ام که این ورزش برای جلوگیری از مشکلات تاندون آشیل نیز مفید است.

حرکات ماهیچه‌ای

اگر قدرت ماهیچه‌های بالای بدن را که از حرکات بدن حمایت می‌کنند، متعادل کنید؛ می‌توانید راست بایستید و پیاده‌روی کنید و دیگر فعالیت‌های زندگیتان را انجام دهید. هنگامی که وضعیت بالایی‌تان طبیعی باشد، پیاده‌روی آسان‌تر است. با این شرایط با انرژی کمتری، مؤثرتر رو به جلو حرکت کرده و بدنتان را متناسب می‌کنید. همچنین ماهیچه‌های مناسب کمک می‌کنند که مؤثرتر نفس بکشید. می‌توانید به صورت عمیق تنفس کرده، دردهای پهلو را کاهش دهید و جذب اکسیژن را به حداکثر برسانید.

دو گروه ماهیچه وجود دارد که نیاز به حرکات قدرتی دارند. در قسمت جلوی بدن، گروه وریدهای شکمی به شما حمایت و تناسب می‌بخشند. هنگامی که این توانایی به وسیله ماهیچه‌های گردن و کمر، متناسب گشت، خستگی شانه‌ها، گردن، و پشت برطرف می‌شود.

ماهیچه‌های جلوی بدن: راست نشستن

بر روی یک تشک یا سطحی که با تشک پوشیده است بر روی کمر دراز بکشید. زانوهایتان را خم کرده و دست‌ها و قسمت بالایی کمر را به آرامی از سطح زمین جدا کنید. در ۵۰ سانتی‌متر یا بیشتر خود را از سطح زمین بالا بیاورید؛ اما اجازه ندهید که قسمت بالای کمر به سطح زمین برسد. همان‌طور که خیلی آهسته حرکت می‌کنید، به ماهیچه‌های شکم اجازه‌ی استراحت ندهید. در حالی که بالا و پایین می‌روید، آنها را نیز در حال حرکت قرار دهید. هنگامی که این حرکت را انجام می‌دهید، مفید است که به طرفین خود نیز کمی بچرخید. این کار باعث قدرت بخشیدن به تمام ماهیچه‌هایی می‌شود که از قسمت جلویی نیم‌تنه حمایت می‌کنند.

برای کمر، شانه‌ها و گردن: حرکت دادن بازوها

هنگامی که ایستاده‌اید (نه هنگامی که پیاده‌روی می‌کنید) دمبلی در هر کدام از دست‌هایتان گرفته و حرکاتی را انجام دهید که در هنگام راه رفتن یا دویدن از آنها استفاده می‌کنید. هنگامی که دست‌هایتان را از مچ به سمت شانه‌ها بالا برده و برمی‌گردانید، سعی کنید که وزنه‌ها را نزدیک به بدن قرار دهید.

وزنه‌ای را بردارید که پس از انجام ۱۰ حرکت به شما احساس ورزش کردن بدهد. وزنه‌هایی را برندارید که پس از ۱ یا ۲ حرکت دچار مشکل شوید. یک دور ۱۰ تایی بزنید و آنها را به ۳ تا ۵ دور، هفته‌ای یک یا دو بار افزایش دهید. این را می‌توان در یک روز پیاده‌روی یا دیگر روزها انجام داد.

ورزش‌های تجویزی

این ورزش‌ها برای کسانی طراحی شده است که احساس می‌کنند، به حمایت بیشتری در یک یا چند قسمت بدن نیاز دارند. آن دسته از راه‌پیمایانی که درد، ناراحتی و یا آسیبی در یکی از نواحی زیر دارند، از این ورزش‌ها سود می‌برند.

زانوها ـ راست بلند کردن ران‌ها

اگر زانوهایی دارید که مداوم درد می‌کنند، در این زمینه ورزشی وجود دارد که ماهیچه‌های زیادی را در قسمت ران قوی می‌کند. با قدرت بخشیدن به ماهیچه‌های بالا و ارتباط در اطراف زانوها از درد ماهیچه‌ها کاسته می‌شود. هنگامی که این گروه یعنی ماهیچه‌های چهارسر توانایی بیشتری دارند، وقتی پنجه‌هایتان را مستقیما در زیر کفل‌ها قرار می‌دهید، به زانو فشار کمتری وارد می‌شود.

بر روی یک میز یا نیمکت دراز بنشینید، ران را در حالی که راست است، بلند کرده و پایین آورید. به تدریج حرکات را از این سو به آن سو تغییر دهید. بدون وزنه شروع کنید. به همراه وزنه یک دور ۱۰ تایی انجام دهید. هنگامی که توانستید با هر ران به آسانی ۳ دور ۱۰ تایی وزنه بزنید، وزن وزنه را با استفاده از یک کیف یا یک کتاب جیبی که در اطراف مچ پا قرار می‌گیرد، افزایش دهید.

ساق پا ـ دو ورزش

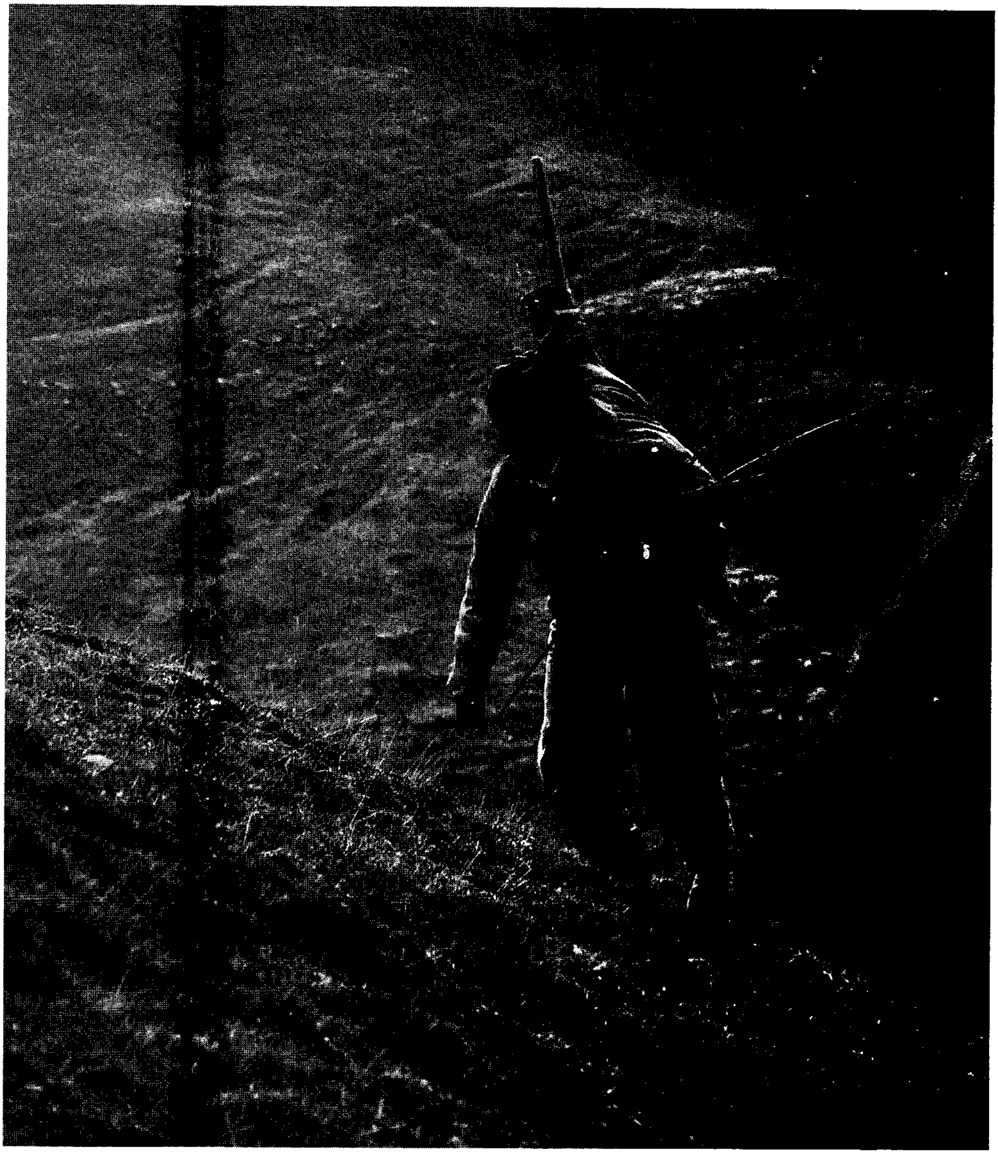
بلند کردن پنجه‌ها

بر روی یک نیمکت در حالتی که زانو با زاویه (۹۰ درجه) خم شده است، بنشینید. پنجه‌هایتان باید حتما دور از سطح زمین باشند. یک کیف یا کتاب جیبی که در حد ۴۵۰گرم وزن داشته باشد، بر روی پنجه‌ها قرار دهید. پنجه‌هایتان را ۱۰ بار بالا و پایین کنید. زاویه مچ پا را به سمت داخل و خارج تغییر دهید. اگر با انجام چند دور ۱۰ تایی راحت بودید، به آن وزنه‌ی بیشتری اضافه کنید.

پیاده‌روی بر روی پاشنه‌ها

از یک کفش نرم استفاده کنید. بر روی پاشنه گام بردارید تا پنجه‌هایتان از سطح زمین به دور باشد. با ۱۰ گام شروع کنید و آنها را به ۲ تا ۳ دور از ۲۰ تا ۳۰گام افزایش دهید.

۲۲ چگونه با انگیزه باقی بمانیم



- تداوم مهم‌ترین بخش در تناسب است.
- انگیزه، مهم‌ترین عامل در مداوم بودن است.
- می‌توانید روزانه بر انگیزه‌ی خود کنترل داشته باشید.

انتخاب به شما بستگی دارد. می‌توانید نسبت به نگرش خود کنترل داشته باشید، یا اینکه خودتان را به عوامل بیرونی بسپارید که در موقعیت خیلی هیجانی یا افسرده رهایتان می‌کند، یک روز برافروخته و روز دیگر افسرده. با انگیزه بودن در یک روز می‌تواند به آسانی گفتن چند واژه و یک پیاده‌روی باشد. با انگیزه بودن نیازمند یک راهکار یا برنامه‌ی آموزشی است. برای فهم این فرآیند، باید به درون مغز توجه کنیم. مغز دو کره دارد که به هم وصل نیستند. قسمت چپ مغز، فعالیت‌های روزانه (شغلی) را انجام می‌دهد و ما را به سمت لذت و دوری از ناراحتی می‌برد. بخش خلاق و مشهود که قسمت راست مغز است منبع نامحدودی از راه‌حل‌ها برای مشکلات دارد و ما را به توانایی‌های نهفته‌مان ربط می‌دهد.

همان‌طور که استرس زیاد می‌شود، قسمت چپ مغز، پیام‌های زیاد عقلانی می‌فرستد که «امروز نیازی به ورزش کردن نداری» و «توضیح کاری داری» «امروز، روز پیاده‌روی نیست» و حتی پیام‌های فلسفی همچون «چرا این کار را می‌کنی؟» همه ما این توانایی را داریم که به صورت مستمر ورزش کنیم و حتی هنگامی که قسمت چپ مغز این پیام‌ها را می‌فرستد، با انگیزه باقی بمانیم. پس اولین گام در به دست آوردن انگیزه، انکار سمت چپ مغز است، مگر اینکه دلیل قانونی برای سلامتی یا امنیت وجود داشته باشد. می‌توانید با قسمت چپ مغز به کمک یک سری تمرین‌های آموزشی ذهن، کنار بیایید.

این تمرین‌ها به قسمت راست مغز کمک می‌کند تا بر روی راه‌حل مشکلات کار کند. به محض اینکه پیام منفی از سمت چپ مغز صادر شد، قسمت راست مغز بحث نمی‌کند. فقط کار خود را انجام داده، مشکلات را حل می‌کند. با آمادگی ذهنی برای چالش‌هایی که منتظر آن هستید، می‌توانید از پس مشکلات برآمده و خستگی ذهنی را بهبود بخشید. مهم‌تر از همه، با بررسی یک راهکار که تشکیل شده از راه‌های ثابت برای حل کردن مشکلات است، اعتماد به نفس به دست می‌آورید.

موفقیت از راه تمرین

پس از یک روز سخت از خانه بیرون بیایید

با تمرین کردن در برابر یک مشکل انگیزشی، می‌توانید پایدارتر بوده و در مسیر پیشرفت یک مرحله رو به جلو حرکت کنید. ابتدا هدفی دارید که عملی است و یک موقعیت تمرینی که واقعی است. پس بیایید با انجام دادن، آن را یاد بگیریم:

۱ ـ نتیجه‌ی دلخواه خود را بیان کنید، پیاده‌روی از خانه پس از یک روز سخت.

۲ ـ چالش را به جزییات بکشید، قند خون پایین و خستگی، یک سلسله پیام‌های منفی، نیاز برای آماده کردن وعده‌ی عصرانه، نیاز بسیار زیاد برای استراحت کردن.

۳ ـ چالش مورد نظر را به یک سری فعالیت‌ها تقسیم کنید که شما را به سمت مرزهای ذهنی، هدایت می‌کند. هیچ‌کدام از آنها برای سمت چپ مغز چالش‌برانگیز نیست.

- در حال رانندگی به سمت خانه هستید، می‌دانید که روز موعود برای ورزش کردن است؛ اما انرژی ندارید.
- سمت چپ مغز می‌گوید: «خیلی خسته‌ای»، «امروز را بی‌خیال شو»، «انرژی برای پیاده‌روی نداری».
- پس به سمت چپ مغز می‌گویی که: «قصد دارم ورزش کنم، کفش‌های مناسب و لباس پوشیده‌ام، غذایم را می‌خورم و با تهیه غذا برای شام، احساس آرامش می‌کنم».
- در اتاق هستید، کفش‌ها و لباس‌های راحت خود را می‌پوشید (آنها تنها برای پیاده‌روی استفاده می‌شوند).
- در حال نوشیدن قهوه هستید (چای، رژیم غذایی و...) و یک خوراکی پرانرژی بامزه می‌خورید؛ در حالی که غذا را آماده کرده‌اید تا داخل فر بگذارید.
- به بیرون رفته و وضعیت هوا را چک کنید.
- به لبه‌ی بلوک ساختمانی می‌روید تا ببینید همسایه‌ها در حال انجام دادن چه کاری هستند.
- همان‌طور که از خیابان عبور می‌کنید، مسیر خود را ادامه می‌دهید.
- ایندورفین ترشح شده، احساس خوبی می‌کنید و تمایل دارید که آن احساس ادامه داشته باشد.

۴ـ این موقعیت را برای چندین بار تمرین کرده تغییرات کوچکی ایجاد کرده‌اید. از این رو با چالش‌های زندگیتان آمیخته شده و هماهنگی بین تفکر و عمل به وجود می‌آید.

۵ـ از پاداش‌هایش لذت ببرید. در پایان به احساسات خوب تجربه شده با نتیجه دلخواه فکر کنید. نیروی خوب، نگرش خوب، احساس زنده بودن، نشاط و آرامش به دست می‌آورید. پس در پایان هر تمرین، این احساسات مثبت را تکرار کنید.

صبح زود از خانه بیرون بیایید

دومین مشکل مهم که در زمینه انگیزه از من سؤال شده، مربوط به راحتی تخت‌خواب است، هنگام بیداری متوجه می‌شوید که زمان ورزش کردن است.

نتیجه مورد علاقه‌تان را بیان کنید: صبح زود از خانه خود با پیاده‌روی دور شوید.

چالش را به جزییات بکشید. تمایل به خوابیدن دارید و نمی‌خواهید زود بیرون بیایید. فشار ساعت زنگ‌دار و اندیشیدن راجع به اینکه وقتی مغز خیلی سریع کار نمی‌کند، چه کار کنیم.

چالش را به یک‌سری فعالیت‌ها که به سمت مرزهای ذهنی هدایتتان می‌کند، تقسیم کنید و هیچ کدام از آنها برای قسمت چپ مغز چالش‌برانگیز نیست.

- شب پیش از پیاده‌روی لباس‌های پیاده‌روی را نزدیک قوری قهوه بگذارید. این‌گونه دیگر نیازی به تفکر ندارید.
- از ساعت زنگ‌دار استفاده کرده و به خود بگویید «زنگ ساعت را خاموش کن» پنجه‌ها روی زمین، به سمت قوری قهوه حرکت کن یا «زنگ، کف، قهوه». همان‌طور که تکرار می‌کنید، هر فعالیت را بدون تفکر، در ذهن خود تصویرسازی کنید. با تکرار آن، برای خوابیدن لالایی می‌خوانید. در این صورت در حال برنامه‌ریزی برای انجام ورزش در صبح آینده هستید.
- ساعت زنگ می‌زند. آن را خاموش کنید. پاها را روی کف اتاق می‌گذارید و به سمت قوری قهوه حرکت کنید.
- لباسی پوشیده و جرعه‌ای قهوه بنوشید و هرگز به ورزش کردن نیاندیشید.
- در حالی که فنجان قهوه در دست‌هایتان است به طرف درهای خروجی رفته و ببینید که هوا چگونه است.

- در حالی که یک جرعه قهوه می‌نوشید، به لب بلوک ساختمانی رفته و ببینید همسایه‌ها چه کار می‌کنند.
- فنجان قهوه را زمین گذاشته؛ سپس، از خیابان عبور کرده و ورزش را شروع کنید.
- ایندروفین در حال ترشح است؛ احساس خوبی دارید و تمایل دارید که ادامه دهید.

تمرین‌ها، به آسانی الگوی رفتاری می‌شود. اگر این‌گونه نمی‌اندیشید، فقط تمرین‌ها را انجام دهید. ویژگی تمرین‌ها این است که مغزتان را برای یک سلسله فعالیت‌ها، قالب‌بندی می‌کند. از این رو نیازی به اندیشیدن در انجام دادن تمرین‌ها ندارید. همان‌طور که الگوها را تکرار می‌کنید، آن را برای زندگی واقعی ویرایش می‌کنید و کسی می‌شوید که می‌خواهید باشید. درواقع موفق می‌شوید.

۲۳ از بین بردن عذر و بهانه‌ها

همه ما در برخی از روزها، حس نداریم ورزش کنیم. در چنین روزهایی احتمالا به یک روز استراحت نیاز دارید، وابسته به بیماری یا فعالیت‌های جسمی زیاد؛ اما معمولا چنین نیست.

حقیقت این است که هنگامی که تحت فشار زندگی هستیم (و آنها که نیستند) قسمت چپ مغز، دلایل بسیار زیادی برای پیاده‌روی نکردن دارد که همه آنها منطقی و واضح هستند.

می‌توانیم به این بهانه‌ها گوش بدهیم یا نه. هنگامی که فورا تصمیم می‌گیرید که آیا دلیل پزشکی وجود دارد، یا نه؟ (یا دلیل علمی)، چرا نباید پیاده‌روی کنید؟ اغلب اوقات نتیجه می‌گیرید که قسمت چپ مغز در حال تنبل کردنست.

فکر کردن، هیچ‌گونه زمان مهمی از روز را در برنمی‌گیرد و بسیاری از بهانه‌ها را از بین می‌برد. در می‌یابید که چقدر فرصت، انرژی، زمان مناسب با بچه‌ها و تفریح حاصل از ورزش وجود دارد و بیش از آن چیزی است که فکر می‌کردید.

در ادامه برخی از بهانه‌هایی آمده است که اغلب براساس یک اصل منظم می‌شنوید. در هر مورد، من راهکاری برای از بین بردن بهانه‌ها یافته‌ام که اغلب اوقات، به آسانی بیرون آمدن از خانه است؛ اما در حالت کلی شما ناخدای کشتی خود هستید. اگر نسبت به برنامه و نگرش خود، کنترل داشته باشید، رو به جلو حرکت خواهید کرد. همان‌طور که یاد می‌گیرید تا قسمت چپ مغز را انکار کنید و گام به گام به حرکت خود ادامه دهید. اندورفین به جریان افتاده و بهانه‌ها از بین می‌روند.

برای پیاده‌روی وقت ندارم

اغلب رییس جمهورهای آمریکا همچون معاونانشان ورزشکار بوده‌اند. آیا مشغله شما از یک رییس جمهور بیشتر است؟ همواره وقت‌هایی است، ۵ دقیقه اینجا، ۱۰ دقیقه آنجا، هنگامی که شروع به پیاده‌روی می‌کنید، با برنامه‌ریزی، چندین نیم ساعت روزانه می‌یابید. بسیاری از راه‌پیمایان دریافتند که هنگامی که تناسب اندام دارند، به خواب کمتری نیاز دارند که به آنها در شروع روز، فرصت زیادی می‌دهد. همه اینها به این سؤال برمی‌گردد: «آیا باید بر سازماندهی روز خود کنترل داشته باشید؟» هنگامی که به برنامه‌تان نگاه می‌کنید، زمان‌های دیگری را کشف می‌کنید که اجازه می‌دهد تا کارهای دیگری انجام دهید. با زمانبندی برای پیاده‌روی، تمایل دارید که مؤثرتر و کارآمدتر باشید تا اینکه زمانی را بیهوده بگذرانید. از زمانتان استفاده کنید تا زندگی بهتری داشته باشید.

پیاده‌روی مرا خسته می‌کند

اگر چنین موضوعی وجود دارد مسؤل کنترل آن هستید. بر این موقعیت کنترل کامل دارید. با پیشروی با سرعتی متناسب، به همراه نرم راه رفتن درست، نسبت به پیش از شروع پرانرژی‌تر می‌شوید و احساس بهتری پیدا می‌کنید. اگر در ابتدای پیاده‌روی دچار این علامت نادرست شدید، تند راه می‌روید؛ پس بر خودتان کنترل داشته باشید. ابتدا خیلی آهسته پیاده‌روی کنید و حتی نرم راه رفتن را انجام دهید. همان‌طور که یاد می‌گیرید سرعت خود را کاهش دهید، می‌توانید مسافت‌های طولانی‌تری را با انرژی بیشتری ادامه دهید.

من نیاز دارم، زمانی را با بچه‌هایم بگذرانم

برخی از ورزش‌ها شامل نرم راه رفتن بوده و به والدین اجازه می‌دهد تا از پیاده‌روی با بچه‌هایشان لذت ببرند. من و همسرم هزاران کیلومتر را فقط در آرام دویدن با بچه‌ها صرف کرده‌ایم. پس از اینکه دومی به دنیا آمد، یک شغل دو نفره انتخاب کردیم. با سرعت مناسب، می‌توانید با بچه‌ها راجع به هر چیزی صحبت کنید و آنها نمی‌توانند بدوند یا در بروند.

متأسفم، آنها مدلی برای نوجوانان ندارند. از آنجا که در رابطه‌ای نزدیک با بچه‌ها هستید، ما متوجه شدیم که ما بیشتر صحبت کردیم و بیشتر دریافت کردیم تا اینکه فعالیت‌ها را با هم انجام دهیم. با آوردن آنها به منظور پیاده‌روی با شما، به یک الگوی عالی تبدیل می‌شوید: هرچند مشغولید، شما زمان برای ورزش گذاشته و با هم وقت می‌گذرانید.

کارهای زیادی برای انجام دادن دارم

همواره کارهایی برای انجام دادن وجود دارد. بررسی‌های متعدد نشان داده است که ورزشکاران در روزهایی که ورزش می‌کنند، بیشتر کار می‌کنند. پیاده‌روی انرژی بیشتری تولید کرده؛ نگرش بهتری به وجود می‌آورد و استرس را کاهش می‌دهد. صدها نفر از کسانی که صبح‌ها ورزش می‌کنند، گفته‌اند که تمرین آرام صبح زود، انرژی ذهنی به آنها داده است تا روزشان را بهتر از روزهای دیگر سازماندهی کنند. دیگر افراد بیان داشتند که ورزش پس از کار، استرس را از بین برده؛ ذهن را از محل کار دور می‌کند. اگر به طور منظم پیاده‌روی کنید؛ روزانه بیشتر کار می‌کنید. پس به بدن خود پیاده‌روی و انرژی تزریق کنید.

امروز برای پیاده‌روی انرژی ندارم

یکی از آسان‌ترین راه‌ها برای حل این مشکل است. بیشتر ورزشکاران که با من راجع به این بهانه صحبت کرده‌اند، در طول روز از وعده‌های غذایی کافی برخوردار نیستند. منظور این نیست که بیشتر غذا بخورید. در اغلب اوقات حجم غذا کاهش یافته است. با خوردن روزانه ۲ تا ۳ ساعت یک بار، اغلب آنها در بیشتر اوقات پرانرژی‌تر هستند؛ حتی اگر در طول روز به خوبی غذا نخورید، می‌توانید با خوردن یک خوراک «انرژی‌زا» یک ساعت پیش از پیاده‌روی، قند خون پایین را تنظیم کنید. کافئین نیز به تنظیم قند خون کمک می‌کند (در حالی که به آن حساسیت ندارید). غذای پویای من، غذای پرانرژی به همراه یک فنجان قهوه است. فقط مقداری غذا با خود داشته باشید و پیش از ورزش به خود انرژی دهید. موقعیت را کنترل کنید.

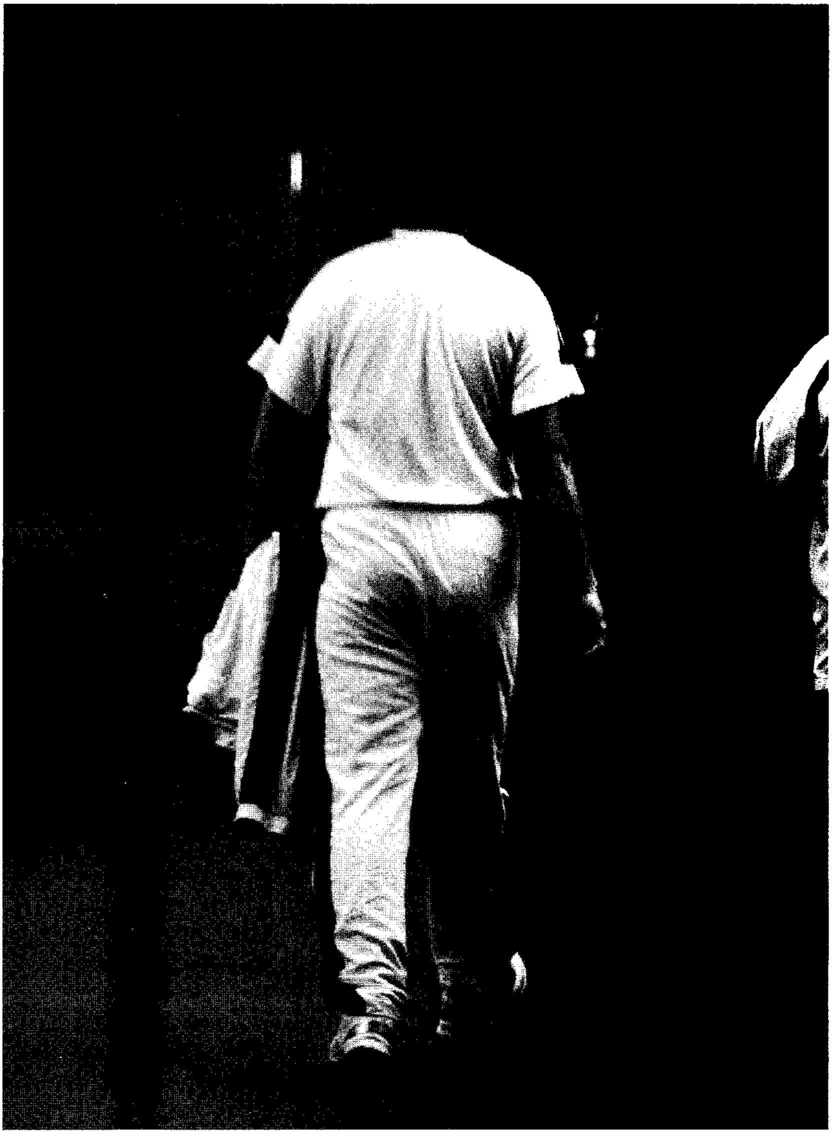
کفش و لباس ورزشی به همراه خود ندارم

یک ساک دستی (کوله‌پشتی،...) برداشته و داخل آن یک جفت کفش پیاده‌روی، یک کلاه و زیرشلواری گرم برای زمستان و یک کلاه آفتابگیر و شورت ورزشی برای تابستان و هر چیز دیگری که برای پیاده‌روی و نظافت خود نیاز دارید، بگذارید. ساک دستی را نزدیک در جلویی یا در داخل صندوق عقب ماشین بگذارید. از این رو، دفعه بعدی که منتظر بچه‌هایتان از فوتبال و... هستید، می‌توانید در اطراف زمین ورزش، چند دور بزنید.

ترجیح می‌دهم روی مبل بنشینم و شیرینی بخورم

خوب، هم‌اکنون زمان «آزمون» است. پاسخ به این‌گونه پیام چیست؟

۲۴ اگر از پیاده‌روی لذت نمی‌برم



آیا در شروع پیاده‌روی یا پس از طی مسافتی کوتاه خسته می‌شوید؟

این خستگی اغلب به علت قند خون پایین است. یک ماده‌ی انرژی‌زا به همراه یک فنجان قهوه (یا نوشیدنی مورد علاقه‌تان) یک ساعت پیش از پیاده‌روی میل کنید.

آیا پیاده‌روی را همه روزه در یک مکان انجام می‌دهید؟

اگر همواره در یک مکان پیاده‌روی می‌کنید، بیرون بیایید! هفته‌ای یک بار به یک مکان جالب یا خوش منظره بروید. بعضی از افراد از پیاده‌روی در شهر لذت می‌برند، در حالی که دیگران از پیاده‌روی در بیرون از شهر لذت می‌برند. به هر منطقه‌ای که با انگیزه‌تان می‌کند، بروید.

آیا بیش از ۳ روز هفته، نسبتا سخت ورزش می‌کردید؟

اگر خسته یا بی‌انگیزه هستید، به یک «دیوار سوخته» ضربه می‌زنید. ورزش خود را به روز دیگری موکول کرده تا انگیزه‌تان بازگردد. بیشتر راه‌پیمایان در این موقعیت دریافتند که با ورزش کردن جلسه‌ای ۱۰ دقیقه، بهتر نتیجه می‌گیرند. پس از یک یا دو هفته، ۱۰ دقیقه کافی نیست.

آیا با یک گروه پیاده‌روی می‌کنید؟

یک گروه مناسب به شما انگیزه می‌دهد. در حین پیاده‌روی داستان‌ها، لطیفه‌ها و... از زندگیتان بیان می‌کنید. یک مطلب عمیق راجع به پیاده‌روی این است که تشویقتان می‌کند تا خودتان باشید و با دیگران همکاری کنید. سرگرمی گروهی را از دست ندهید.

آیا روزانه مسافت یکسانی می‌پیمایید؟

اگر چنین است، مسافت را تغییر دهید. یک مسافت طولانی، یک کوتاه و یک متوسط. تنوع ادویه‌ی پیاده‌روی است.

آیا همه روزه با سرعت یکسان پیاده‌روی می‌کنید؟

اگر از پیاده‌روی خسته می‌شوید و سرعت یکسان دارید، در یک روز طولانی، خیلی آهسته قدم

بزنید. در روزهای کوتاه، چند دقیقه سریع‌تر از حالت عادی پیاده‌روی کنید. (تند نروید، فقط کمی سریع‌تر بروید). به پیاده‌روی آهنگین که در این کتاب بیان شده است، توجه کنید. این تمرین نه تنها کمک می‌کند تا آسان‌تر و سریع‌تر بروید؛ بلکه ۲۰ ثانیه آهنگین پیاده‌روی کردن، یک تفریح خوب برای پیاده‌روی بوده و به شما انگیزه می‌دهد.

آیا هدفی دارید؟

به یکی از برنامه‌های مسابقه‌ای در زمینه‌ی پیاده‌روی/ دویدن در منطقه خود نگاه کنید و موردی را بیابید که می‌خواهید آن را تمام کنید. اگر این را قبلا انجام داده‌اید، می‌توانید برای هدفتان بکوشید. همان‌طور که تاریخ مسابقه را در تقویم یادداشت می‌کنید. برای هر پیاده‌روی، اهداف بیشتری خواهید یافت.

آیا تا به حال یک هدف بلندمدت را به پایان رسانده‌اید؟

وقتی برای مسابقه‌ای چالش‌برانگیز در طی ماه‌ها آموزش می‌بینید، طبیعی است که کمی استراحت داشته باشید. می‌توانید آن را با چند مورد انگیزه (اجتماعی، خوش‌منظره و مسابقات بزرگ) بیامیزید. آن را در تقویم، مجله‌ی آموزش و یا دفتر خود حداقل یک ماه پیش از اولین هدف، یادداشت کنید. این کار انگیزه‌ی ذهنی ایجاد می‌کند و پلی می‌شود برای مسابقه‌های دیگر.

آیا مقدار پیاده‌روی را در دفتر یادداشت می‌کنید؟

انگیزه‌بخش خواهد بود که مسافت خود را روزانه یادداشت کنید. پس از نگاه کردن به دفتر یادداشت می‌توانید بفهمید که چرا با انگیزه نیستید. خیلی زیاد پیاده‌روی کرده‌اید، خیلی سریع بوده و... وقتی عادت کردید که در دفتر یادداشت کنید، با نگاه کردن به موفقیت‌های روزانه، انرژی گرفته و برای یادداشت نکردن یک صفر باانگیزه می‌شوید.

آیا هر هفته یا هر دو هفته به خود پاداش می‌دهید؟

نوشیدنی شیرین پس از پیاده‌روی طولانی و نان شیرینی برای پیاده‌روی گروهی، دو نمونه خوب برای پاداش غذایی هستند. روان ما به گستره پهناوری از تقویت پاسخ مثبت می‌دهد که

عبارتند از: اجتماعی، پوشاک، تجهیزات، عاطفی و معنوی. در اینجا چندین تقویت وجود دارد که می‌توانید به خودتان گفته و به روح خود انرژی دهید:

پس از موردی سخت، بگویید: «باید سخت کار کنم؛ اما بر دشواری‌ها غلبه می‌کنم؛ احساس خوبی دارم».

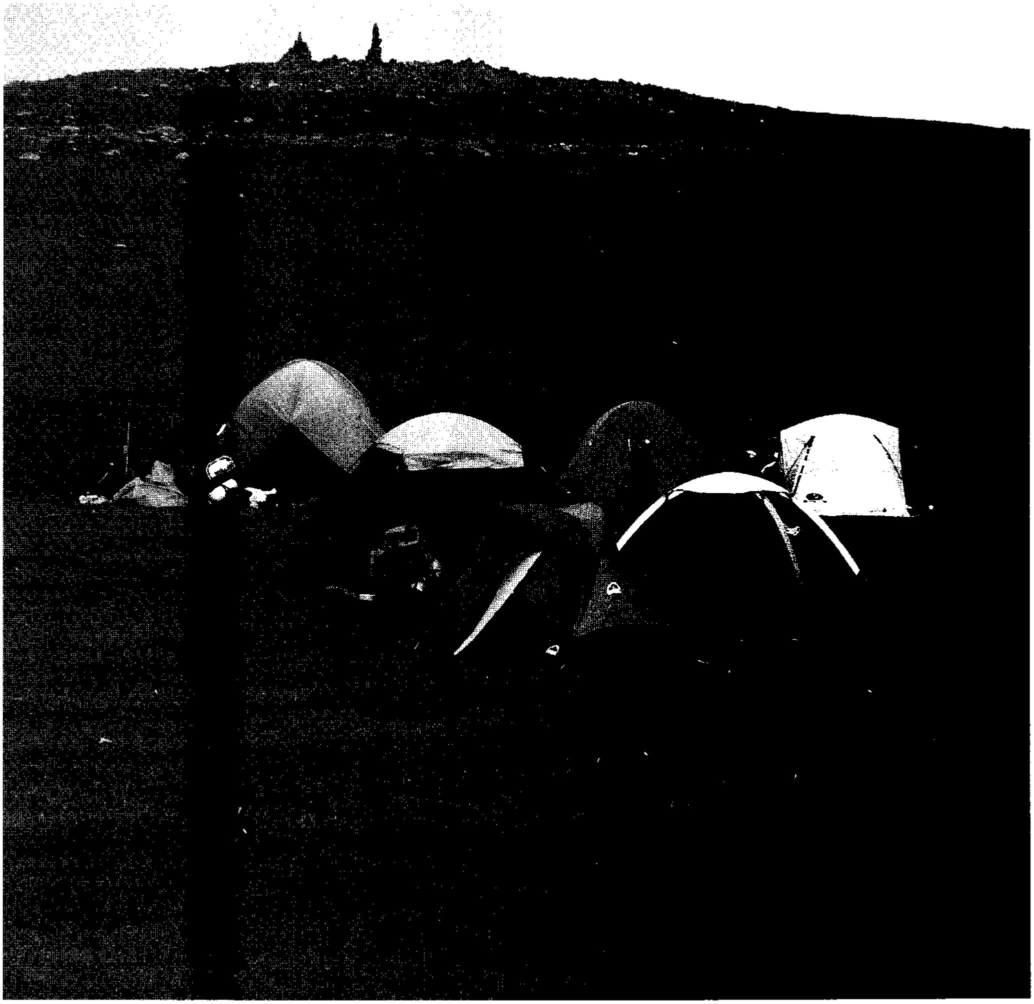
پس از یک پیاده‌روی آرامش‌بخش خوب: برای از بین بردن استرس هیچ راهی بهتر از پیاده‌روی وجود ندارد.

پس از طولانی‌ترین پیاده‌روی در ماه: باورم نمی‌شد که اینقدر پیاده‌روی کرده باشد.

پس از اتمام پیاده‌روی، هنگامی که فکر نمی‌کردید بتوانید: بسیار قوی باشید، می‌توانید هر کاری را انجام دهید.

بعد از پیاده‌روی که آهسته‌تر از آنچه می‌خواستید بود، بگویید: «از آنهایی که در خانه هستند، کیلومترها جلوترم»

کنار آمدن با شرایط جوی ۲۵



«نه باران، نه برف، نه گرما، نه افسردگی، و نه شب می‌تواند ما را از پیاده‌روی بازدارد.»

برخی اوقات، در روزهای برفی، بارانی و بسیار سرد، مشتاق روزهایی بودم که صبح زود ورزش کنم. از هوا به عنوان بهانه‌ای برای ماندن در هوای گرم و دنج خانه استفاده می‌کردیم. امروز برای هر کدام از حالات بالا، لباس‌های مخصوص از سر تا پا وجود دارد. آری تکنولوژی بسیاری از عذرهای ما را برای ورزش نکردن از بین برده است؛ اما متوجه شده‌ام که ورزشکاران تنبل خیلی خلاق هستند. هر سال بهانه‌های جدیدی را از این گروه می‌شنوم که با هوشمندی آنها را بیان می‌کنند. در حقیقت، حتی اگر لباس مخصوصی برای هوای گرم یا سرد نداشته باشید، می‌توانید در داخل ساختمان بر روی تردمیل، در فروشگاه‌های بزرگ یا استادیوم‌ها یا کلوپ‌های ورزشی، ورزش کنید.

چند سال پیش، به آلاسکا وفربانک رفتم. از اعضای کلوپ دوی آنجا پرسیدم که پایین‌ترین دمایی که هر فرد تجربه کرده است، چقدر است. برنده آنها ۱۰ کیلومتر را در ۱۹ درجه زیر صفر دویده بود. (باد بسیار سرد، این شرایط واقعی بود). او گفت که چنین هوای سردی را احساس نکرده است.

حقیقت این است که طراحان لباس به تمام نیازهای ورزشکاران در طول شرایط جوی دشوار پاسخ داده و بیرون رفتن از خانه را ممکن و در دمای زیر صفر نسبتا راحت ساخته‌اند. اعتراف می‌کنم که اگر دما زیر ۱۹ درجه باشد، نمی‌توانم ورزش کنم؛ زیرا باید کفش‌هایم را نزدیک یک بخاری گرم نگه دارم.

ورزش در هوای داغ

پس از چندین دهه دویدن در هوای داغ فلوریدا، گرجستان، هاوایی و فیلیپین، هنوز لباس‌هایی ندیده‌ام که دمای بدن را کاهش دهد. لباس پوشیدن می‌تواند دمای بدن را افزایش دهد، در حالی که کمک می‌کند تا احساس خنکی و راحتی داشته باشید؛ اما راه‌های دیگری وجود دارد که می‌تواند کمک کند تا دمای بدنتان را کاهش داده و ورزش کنید.

وقتی در گرمای شدید ورزش می‌کنید (بالاتر از ۲۱ درجه) یا دمای متعادل (بالاتر از ۱۵ درجه) با رطوبت بالا (بالاتر از ۱۰ درجه) دمای متعادل بدن را افزایش دهید. اغلب مبتدیان

دمای درونی‌شان بالاتر از ۱۲ درجه می‌شود. این باعث می‌شود که خون به مویرگ‌های پوست ترشح شده و دمای بدن را کاهش دهد؛ اما این انتقال خون، حجم خون در دسترس برای ماهیچه‌های ورزشی را کاهش می‌دهد؛ به این معنی که اکسیژن کمتری به منبع انرژی رسیده که شما را رو به جلو حرکت دهد و خون کمتری برای برگرداندن محصولات زاید از این مناطق، وجود دارد.

اخبار بد

در هوای گرم، احساس بدتری دارید و بهتر است آهسته‌تر پیاده‌روی کنید. اگر گرما را بسیار افزایش دهید، زیاد بیرون بمانید یا بسیار سریع بروید، در نتیجه گرمازده می‌شوید. این قسمت در زمینه مشکل سلامتی در پایان این فصل آمده است.

اخبار خوب

می‌توانید تا حدی خود را با این شرایط وفق دهید و همان‌طور که آگاه می‌شوید که بهترین موقع روز پیاده‌روی چه زمانی است لباس پوشیدن و دیگر تکنیک‌ها را برای خنک ماندن به کار ببرید. چند گزینه مناسب دیگر در زیر آمده است:

پیاده‌روی در گرمای تابستان

۱ ـ قبل از اینکه خورشید در وسط آسمان قرار گیرد، ورزش کنید. در هوای گرم، زودتر از خواب بیدار شده و از بسیاری از فشارها جلوگیری کنید. این مورد بیشتر مشکل مناطق شرجی است. صبح زود، کم‌ترین دما در روز است. بدون کنار آمدن با خورشید، اغلب راه‌پیمایان می‌توانند به تدریج با گرما سازگاری یابند. در پایان اینکه صبح زود، پیاده‌روی لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

۲ ـ اگر مجبورید هنگامی پیاده‌روی کنید که خورشید بالا آمده است، مسیری سایه‌دار انتخاب کنید. سایه، در مناطق کم رطوبت، آرامش و در محل‌های شرجی مقداری آرامش ایجاد می‌کند.

۳ ـ پیاده‌روی هنگام عصر و شب، در مناطق کم رطوبت، به علت خنکی هوا بهتر است. اما در مناطق مرطوب ممکن است، آرامش چندانی نداشته باشد.
۴ ـ وسایل ورزشی در داخل خانه فراهم کنید.
۵ ـ کلاه نپوشید! بسیاری از گرمای بدن خود را از راه سر از دست می‌دهید. پوشاندن سر، به سرعت باعث بالا رفتن گرمای درونی می‌شود.
۶ ـ لباس‌های نازک بپوشید؛ اما نخی نباشد. بسیاری از فیبرهای جدید و فنی (پولیپرو، کولمکس، دریفیت و...)، رطوبت را از پوست دور کرده و خنکی ایجاد می‌کند. نخ، گرما را زیاد کرده و آنچنان خنک نیست.
۷ ـ بر روی سرتان آب بریزید، تبخیر آب به فرآیند خنک شدن کمک می‌کند. اگر بتوانید آب خنک با خود بیاورید، با ریختن منظم آب سرد بر روی سر خود، احساس خنکی بیشتری خواهید کرد. تکنیک دیگر این است که یک بطری اسپری با خود حمل کنید.
۸ ـ پیاده‌رویتان را در چندین بخش انجام دهید. خوب است که در یک روز گرم که ۳۰ دقیقه را به پیاده‌روی اختصاص داده‌اید. آن را ۱۰ دقیقه صبح، ۱۰ دقیقه ظهر و ۱۰ دقیقه شب تقسیم کنید.
۹ ـ به استخر رفته یا دوش بگیرید. در طول پیاده‌روی، برایتان سودمند است که برای ۴ ـ ۲ دقیقه استخر رفته یا دوش بگیرید. بعضی از راه‌پیمایان در مناطق داغ، در اطرافشان دور می‌زنند و در هر دور، تیوپی دور سر می‌گردانند. مخصوصا استخر برای پایین آوردن دمای بالای بدن مفید است. حدود ۵ کیلومتر در دمای ۳۶ درجه در اطراف دریای فلوریدا پیاده‌روی کردم و آن را به قطعات ۱۹ ـ ۱۲ دقیقه با ۳ ـ ۲ دقیقه استراحت خیس تقسیم کردم. تعجب‌برانگیز است که چقدر استخر می‌تواند شما را برای ۱۰ دقیقه بعدی، سرحال نگه دارد.
۱۰ ـ کرم ضد آفتاب ـ از یک متخصص بپرسید: برخی از محصولات پوششی برای سطح پوست تولید شده است که عرق را کاهش داده و باعث افزایش دمای بدن می‌شوند. اگر تنها برای ۱۰ تا ۳۰ دقیقه به صورت یکسره ورزش می‌کنید، ممکن است نیازی به ضد آفتاب برای جلوگیری از سرطان نداشته باشید. با متخصص پوست راجع به نیازهایتان صحبت کنید، یا محصولی پیدا کنید که روزنه‌های پوست را نمی‌بندد.

۱۱ ـ در حد ۴ تا ۶ گرم نوشیدنی ورزشی یا آب در هر دو ساعت یا هنگام تشنگی در هوای داغ، بنوشید.

۱۲ ـ به دمای مناسب لباس در پایان این بخش توجه کنید. لباس‌های گشادی بپوشید که تار و پود در بافت خود دارند. تار و پود لباس، عرق ناشی از چسبیدن و تنگ بودن لباس به پوست را محدود می‌کند یا از عرق کردن جلوگیری می‌کند.

۱۳ ـ اگر تنها گزینه بیرون رفتن در یک روز گرم است، می‌توانید تجدیدنظر کنید. ترجیحا در یک سالن دارای تهویه هوای مناسب ورزش کنید.

هشداری نسبت به گرمازدگی

هر چند احتمال اینکه دچار گرمازدگی شوید، کم است؛ ولی هرچه در هـوای داغ (مـرطوب) بیشتر ورزش کنید، احتمال دچار شدن به این حالت خطرناک افزایش می‌یابد.

به این دلیل توصیه می‌کنم، هنگامی که هوا داغ است و چاره‌ای جز بیرون آمدن از خانه ندارید، پیاده‌رویتان را به چند بخش تقسیم کنید. در هوای داغ، نسبت به حرکات ورزشی و ورزشکاران اطرافتان خیلی مراقب باشید. هنگامی که علایم پدیدار شد، عموما مشکل مهمی نیست؛ مگر اینکه اختلال مهمی وجود داشته باشد؛ اما هنگامی که چندین بار این اتفاق افتاد، نسبت به آن اقدام کنید؛ زیرا ممکن است منجر به مرگ شود. بهتر است، همواره مراقب خود باشید؛ ورزش را متوقف کرده و خود را خنک کنید.

علایم

- افزایش گرما در سر
- گرمای بیش از حد در بدن
- سردرد قابل توجه
- تهوع زیاد
- گیجی و نداشتن تمرکز حواس
- نداشتن کنترل ماهیچه‌ای
- تعریق بسیار زیاد و توقف عرق کردن

- پوست تر و چسبناک
- تنفس بسیار سریع
- گرفتگی ماهیچه‌ها
- از هوش رفتن

عوامل خطر

- عفونت ناشی از باکتری یا ویروس
- دارودرمانی ـ خصوصا داروهای سرد، ادرارآور، داروهای برای اسهال، آنتی هیستامین، آتروپین، اسکوپولامین و آرامش‌دهنده‌ها.
- آب‌زدایی (مخصوصا مربوط به الکل)
- آفتاب‌سوختگی شدید
- وزن زیاد
- سیگار کشیدن
- نداشتن آموزش نسبت به هوای گرم
- ورزش کردن بیش از عادت فرد
- سابقه گرمازدگی در گذشته
- چند شب بی‌خوابی
- حالات خاص پزشکی شامل: کلسترول بالا، فشار خون بالا، استرس بیش از حد، آسم، بیماری قند، صرع، مواد مخدر (شامل الکل)، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سیگار کشیدن یا نداشتن تناسب کلی در اندام.

اقدام کنید! با فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید

به بهترین نحو قضاوت کنید؛ اما در بیشتر موارد شخصی که دو مورد یا عوامل بیشتری را دارد، باید در محیط خنک رفته و فورا داروهای پزشکی دریافت کند. یکی از روش‌های خیلی مؤثر، خیس کردن حوله یا لباس در یک محیط خنک و پیچیدن آن در اطراف بدن است. اگر یخ دارید مقداری یخ در اطراف لباس قرار دهید.

ورزش‌های سازگار با گرما

اگر به طور منظم بدنتان را مجبور کنید تا با افزایش گرما کنار بیاید، بدن به آن عادت خواهد کرد. در کنار همه عناصر آموزشی، ورزش منظم اهمیت ویژه‌ای دارد. باید در پایان ورزش، مقداری عرق کنید، هرچند مقدار و زمان عرق کردن امری شخصی است. اگر گرما، باعث استرس غیرعادی می‌شود، مقدار ورزش را کم کنید.

نکته مهم: قسمت بیماری‌های گرمازدگی را بخوانید و در صورتی که دچار تهوع می‌شوید و تمرکز حواس یا آگاهی ذهنیتان را از دست می‌دهید، ورزش را متوقف کنید.

- هفته‌ای یک بار پیاده‌روی کوتاهی انجام دهید.
- نرم راه رفتن را همواره انجام دهید و با سرعت مناسب حرکت کنید.
- برای گرم کردن خود ۵ دقیقه آرام پیاده‌روی کرده و با ۵ دقیقه نرم راه رفتن خود را سرد کنید.
- در بهترین شرایط، دما باید بین ۲۲ تا ۲۷ باشد.
- با اولین علامت تهوع یا استرس گرمایی زیاد، ورزش نکنید.
- هنگامی که دما کمتر از ۱۹ درجه است، می‌توانید چند لایه اضافی از لباس برای گرم شدن، بپوشید.
- اولین جلسه، فقط برای ۴ ـ ۳ دقیقه در گرما پیاده‌روی کنید.
- پس از هر جلسه‌ی موفق، ۳ ـ ۲ دقیقه اضافه کنید.

نکته: در طول زمستان، تحمل گرما را حفظ کنید

در طی ماه‌های سرد، با این ورزش، می‌توانید شرایط گرمایی تابستان را حفظ کنید. چند لباس اضافی بپوشید، تا در عرض ۴ ـ ۳ دقیقه پس از پیاده‌رویتان عرق کنید. در حد ۵ تا ۱۲ دقیقه با سرعت پایین پیاده‌روی کنید. خودتان را دچار استرس گرمایی نکنید؛ زیرا گرمازدگی ایجاد می‌کند.

با هوای سرد چطور برخورد کنیم؟

هرچند بیشتر ورزش‌هایم در دمای بالای ۱۴ درجه بوده است، ولی در دمای زیر ۷ درجه هم دویده‌ام. برای ورزش در دمای زیر ۷، لباس‌های زیادی می‌پوشیدم. وسایل گرمازا خصوصا آنکه به پوست نزدیک شود، مسأله‌ای شخصی است. در اینجا نمی‌خواهم وارد جزییات شوم. زیرا تکنولوژی به سرعت در حال تغییر است. به صورت کلی تمایل دارید که اولین لایه‌ی لباستان، راحت بوده و زیاد کلفت نباشد. امروزه، پارچه‌های زیادی ساخته شده که با توجه به نزدیکی به پوست بدن، گرمای بدن را حفظ می‌کنند؛ اما اجازه نمی‌دهند که بیش از حد گرم شوید. اغلب این پارچه‌ها سرما را حتی با داشتن پوستی مرطوب، در هوای سرد تحمل می‌کنند.

سرمای زمستان را نادیده نگیرید ـ چند نکته

۱ ـ اگر می‌خواهید برای پیاده‌روی بیرون روید، ساعت ناهار خود را افزایش دهید. وسط روز معمولا گرم‌ترین زمان روز است، پس احتمالا باید به سرعت سر کار روید (قبض پرداخت کنید، مأموریت انجام دهید و...). آفتاب هنگام ظهر می‌تواند پیاده‌رویتان را راحت‌تر کند. حتی وقتی که هوا بسیار سرد است.

۲ ـ اگر صبح زود تنها زمانی است که می‌توانید پیاده‌روی کنید، لباس گرم بپوشید. دماسنج لباس در پایان این بخش کمک می‌کند تا متناسب با دما بپوشید، نه بیش از حد، تا آنجایی که ضرورت دارد، خودتان تنظیم کنید.

۳ ـ در ابتدای پیاده‌روی بدوید، خصوصا هنگامی که در یک جهت حرکت می‌کنید و دور می‌زنید. اگر در جهتی حرکت کنید که باد پشتتان است عرق خواهید کرد. هنگامی که در هوای سرد حرکت می‌کنید، در حد چشمگیری دمای بدنتان کاهش می‌یابد.

۴ ـ رفتن به یک کلوپ سلامتی امکانی برای ورزش در زمستان است. تردمیل اجازه می‌دهد تا بدون هوای سرد، ورزش کنید. با ورزشکاران زیادی کار کرده‌ام که کار با دستگاه را دوست ندارند؛ اما از هوای سرد هم متنفرند. راه‌حل آنها این است که چندین قسمت ۱۵ ـ ۷ دقیقه قرار دهیم؛ یک قسمت بیرون خانه یک قسمت داخل خانه. کلوپ‌ها افق‌های ورزش را با گستره‌ای از ورزش‌های متناوب، توسعه می‌دهند.

۵ ـ به دنبال وسایل ورزشی در نزدیکی محل کار یا خانه خود باشید. در همه سنین، دونده‌ها از تونل‌های زیر شهر استفاده می‌کنند. در بسیاری از شهرهای شمالی از پل‌های هوایی استفاده می‌شود و به راه‌پیمایان و دونده‌ها اجازه می‌دهند تا زمانی که ترافیک اجازه می‌دهد، از آنها استفاده کنند. فروشگاه‌های بزرگ و مراکز شهری هنگام زمستان در زمان‌های خاص به راه‌پیمایان اجازه پیاده‌روی می‌دهند.

۶ ـ کلاه بپوشید! بسیاری از گرمای بدن خود را از راه سر از دست می‌دهید. پوشاندن سر به حفظ گرمای بدن کمک می‌کند.

۷ ـ نقاط حساس بدن خود را در هوای سرد بپوشانید. گوش‌ها، دست‌ها، بینی و کلا سطح جلویی صورت را بپوشانید. پاهایتان را با جوراب نسبتا کلفت بپوشانید. مردها لباس زیر اضافی بپوشند.

۸ ـ همان‌طور که برای هوای گرم گفته شد، پیاده‌روی‌تان را در چندین مرحله انجام دهید. در هوای سرد عالی است که سی دقیقه‌ی خود را به ۱۰ دقیقه صبح، ۱۰ دقیقه ظهر و ۱۰ دقیقه شب تقسیم کنید.

۹ ـ یک مرحله گرم کردن داشته باشید. پیش از اینکه بیرون بروید در داخل جایی مثل خانه ورزش کنید. ورزش‌هایی که دمای بدن را در طول یک پیاده‌روی افزایش می‌دهد؛ هنگامی که احساس می‌کنید سردتان است؛ خوب است که برای ۴ ـ ۲ دقیقه در درون خانه پیاده‌روی کنید. بعضی از راه‌پیمایان، زمان نرم راه رفتن را در ساختمانی برنامه‌ریزی می‌کنند که به آنها چنین اجازه‌ای می‌دهند.

۱۰ ـ در جاهایی که هوا بسیار سرد است، پوستتان را حفظ کنید.

۱۱ ـ هنگامی که در زمستان ورزش می‌کنید، چه داخل یا خارج از خانه، آب بدن فراوانی را به اندازه ماه‌های گرم از دست می‌دهید. باید هر دو ساعت یا هنگام تشنگی در طول روز، آب بنوشید.

لباس مناسب با دمای متفاوت

پس از سال‌ها کار با افراد در آب و هواهای مختلف، برخی از پیشنهاداتم را براساس دما بیان می‌کنم. همیشه، چیزی را بپوشید که بهترین کار را برایتان انجام می‌دهد. قاعده کلی این است

که به نسبت کارکرد انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که مهم‌ترین پوشش برای راحتی، پوششی است که به پوست چسبیده باشد.

لباس‌های تهیه شده از پارچه‌هایی که برچسب پولیپرو، کولکس، دریفیت و... دارند، گرمای بدن را در زمستان حفظ کرده، گرمای اضافی نیز تولید می‌کنند.

دما	چه بپوشیم
۱۴ درجه به بالا	لباس آستین کوتاه و شورت ورزشی
۱۳ ـ ۹ درجه	تی‌شرت و شورت ورزشی
۸ ـ ۵ درجه	لباس‌های آستین بلند و یک تی‌شرت، جوراب و دستکش، کلاه بر روی سر و گوش
۰ تا ۴ درجه	دستکش و کلاه بر روی سر و گوش
۳- تا ۸- درجه	پیراهن آستین بلند، پوشش کامل، لباس‌های ضد باد، شلوار، جوراب، دستکش کلفت و کلاهی بر روی گوش‌ها
۷- تا ۱۲- درجه	دو پیراهن آستین بلند، زیرپوش ضخیم (خصوصا برای مردها) دستکش کلفت، ماسک اسکی، کلاهی بر روی گوش‌ها، وازلین برای پوشش پوست
۱۱- تا ۱۸- درجه	دو پیراهن آستین بلند، زیرپوش ضخیم، گرم‌کن ضخیم (بالاپوش و زیرشلواری)، دستکش، ماسک اسکی کلفت، و کلاهی بر روی گوش‌ها، وازلین برای مالیدن روی پوست، جوراب‌های کلفت‌تر بر روی پنجه‌ها و دیگر وسایل حمایتی برای پنجه‌های پا در حد لازم.
زیر ۲۰ درجه	در حد نیاز، لباس بپوشید.

چه چیزهایی نپوشیم؟

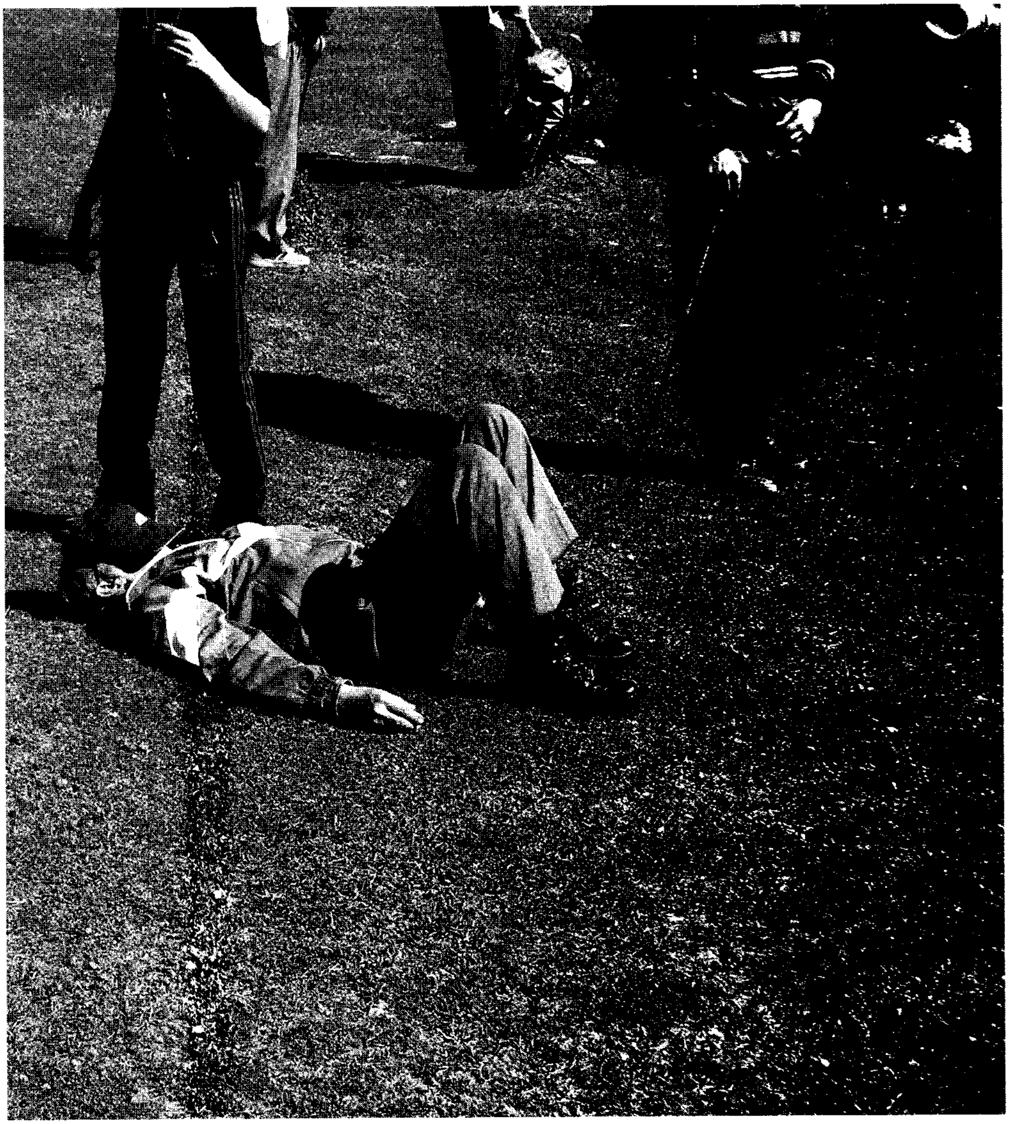
۱ ـ کت ضخیم در زمستان. اگر لباس خیلی ضخیم باشید، زیاد گرم می‌شوید؛ بیش از حد عرق کرده و وقتی لباس‌ها را در می‌آورید، خیلی سردتان می‌شود.

۲ ـ مردها در تابستان نیازی به پیراهن آستین‌دار ندارند. پارچه‌ای که رطوبت را در خود نگه می‌دارد، در حین پیاده‌روی به شما احساس خنکی بیشتری می‌دهد.

۳ ـ بیش از حد از ضد آفتاب استفاده کردن موجب می‌شود که بیشتر عرق کنید.

۴ ـ اگر جوراب‌ها خیلی ضخیم در هنگام تابستان پوشیده شود، پنجه‌ها عرق کرده و فشار ناشی از جوراب‌ها می‌تواند احتمال سیاه شدن ناخن و تاول را افزایش دهد.

۲۶ گرفتگی عضلانی و دیگر مشکلات پیاده‌روی



- تازه از پیاده‌روی برگشته‌اید
- آسیب دیده‌اید
- انرژی نیست
- درد پهلو
- یک روز احساس خوبی دارید، روز دیگر...
- انگیزه ندارید
- گرفتگی عضلانی در ران‌ها
- معده درد یا اسهال
- سردرد
- آیا هنگامی که سرما خورده‌اید، باید پیاده‌روی کنید؟
- امنیت خیابانی
- بیماری‌های قلبی و پیاده‌روی

بهترین راه پس از مدت‌ها استراحت چیست؟

هرچه بیشتر از پیاده‌روی دور باشید، باید هنگام شروع دوباره، بیشتر مراقب خود باشید. هشدار می‌دهم که هنگامی که به این حد رسیدید که فکر می‌کنید، در حالت تناسب اندام هستید؛ اما اندام متناسبی ندارید. برنامه زیر را در خصوص بازگشت و هنگامی که مردد هستید، انجام داده و بیشتر مراقب خود باشید.

کمتر از دو هفته استراحت

احساس می‌کنید که دوباره شروع کرده‌اید؛ اما باید سریع برگردید، به برنامه‌هایی که در فصل‌های آغازین این کتاب آمده است، توجه کنید. فرض کنید که در هفته بیستم هستید اما باید ۱۰ روز استراحت کنید. در هفته دوم به عنوان اولین هفته، کار خود را آغاز کنید. اگر همه چیز خوب پیش می‌رود، در هفته دوم طبق هفته چهارم برنامه عمل کنید. اگر این راهکار عملکرد خوبی داشت، می‌توانید در ۳ ـ ۲ هفته پس از آن، به همان برنامه برگردید که پیش از این استفاده می‌کردید.

۱۴ تا ۲۹ روز استراحت

احساس می‌کنید دوباره شروع کرده‌اید و به زمان بیشتری نیاز دارید تا به حالت اولیه بازگردید. در طی ۶ ـ ۵ هفته، باید به حالت نرمال برگردید. برای دو هفته به انتخاب خود از برنامه استفاده کنید. اگر درد و ناراحتی و خستگی برایتان به وجود نیامد، برنامه را ادامه داده و هفته‌های دیگر را صرف‌نظر کنید. پس از هفته پنجم به همان میزانی برگردید که پیش از آن انجام می‌دادید.

یک ماه یا بیشتر استراحت کرده‌اید

اگر برای یک ماه پیاده‌روی نکرده‌اید، مانند یک فرد بستری، دوباره ورزش کنید. از یکی از ۳ برنامه این کتاب استفاده کرده و دقیقا آن را انجام دهید (از هفته اول) برای اولین هفته. پس از ۳ ـ ۲ هفته، امن‌ترین راه، ادامه دادن برنامه است. اگر دچار درد، ناراحتی و خستگی نیستید، می‌توانید یک هفته از سه هفته را صرف‌نظر کنید. پس از دو ماه بدون مشکل، اگر همه چیز خوب پیش می‌رود، می‌توانید از هفته‌های دیگر صرف‌نظر کنید.

آخ! آسیب‌دیده!

آیا این یک درد زودگذراست یا یک آسیب دایمی؟

بیشتر دردها و ناراحتی‌ها که در حین پیاده‌روی دچار آن می‌شوید؛ طی یک یا دو دقیقه از بین خواهد رفت. اگر دردی به وجود آمد، ۲ دقیقه اضافه پیاده‌روی کنید، ۲ دقیقه نرم راه بروید و ۲ دقیقه هم با گام‌های کوچک پیاده‌روی کنید. سپس، بنشینید و در صورت توانایی محل آسیب را ماساژ دهید. اگر پس از ۴ یا ۵ دقیقه درد از بین رفت، از ورزش دست کشیده و به خانه یا ماشین خود بازگردید. اگر درد با نرم راه رفتن از بین می‌رود، تا آخر نرم راه بروید.

جراحت است اگر...

ورم کرده است ـ ورم کردن ناحیه‌ای

کارکرد خوبی ندارد ـ پنجه‌ها، زانو و غیره درست کار نمی‌کند.

درد می‌کند ـ آسیب‌دیده و همچنان ادامه یافته یا بدتر می‌شود.

پیشنهاداتی برای درمان

۱ ـ به پزشکی مراجعه کنید که در زمینه درمان راه‌پیمایان و دوندگان تجربه‌های موفقیت‌آمیزی داشته و می‌خواهد شما را به حالت اول برگرداند.

۲ ـ نسبت به فعالیت‌هایی که فرآیند بهبودی را دچار اختلال می‌کند، ۲ تا ۵ روز استراحت کنید و در صورت نیاز بیشتر.

۳ ـ اگر محل آسیب نزدیک به پوست است (تاندون، پنجه و...) مقداری یخ بر محل آسیب بگذارید؛ برای ۱۵ دقیقه آن را بمالید تا آنکه آن محل کرخت شود. این کار را برای یک هفته ادامه دهید تا دردی احساس نکنید. کیسه و ژل یخی در بیشتر موارد خوب نیستند. (مچ پا و دیگر آسیب‌های شدید ممکن است از گذاشتن یخ در اطراف محل جراحت، خوب شوند. از پزشکتان سؤال کنید).

۴ ـ اگر مشکل مربوط به مفصل یا ماهیچه است، با پزشکتان تماس گرفته و از او بپرسید که آیا می‌توانید از داروهای ضد التهاب تقویتی استفاده کنید، یا نه. هیچ دارویی را بدون توصیه پزشک مصرف نکنید.

۵ ـ اگر دچار آسیب ماهیچه‌ای هستید، به یک متخصص ماساژور مراجعه نمایید. سعی کنید یک شخص باتجربه در زمینه آسیب خود بیابید. بعضی اوقات، دست و پنجه‌های اعجاب‌انگیز، معجزه می‌کند.

امروز هیچ انرژی ندارم

هنگامی که احساس می‌کنید، پکر هستید و تمایلی به ورزش کردن ندارید، می‌توانید در اطراف گشتی بزنید. گاهی اوقات به علت عفونت، خستگی یا دیگر مشکلات جسمی نمی‌توانید پیاده‌روی کنید. در اینجا فهرستی آورده شده که می‌تواند به شما انرژی دهد.

۱ ـ موادی مقوی به همراه آب یا نوشیدنی کافئین‌دار، یک ساعت پیش از پیاده‌روی میل کنید.

۲ ـ به جای ماده‌ای مقوی، می‌توانید نیم ساعت پیش از ورزش، ۲۰۰ ـ ۱۰۰ کالری، نوشیدنی ورزشی که ترکیب ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین دارد، استفاده کنید.

۳ ـ برای ۵ دقیقه دور از خانه یا محل کار خود پیاده‌روی کرده که بیشتر اوقات انرژی

تزریق می‌شود. حرکت رو به جلو، نگرشی برای حرکت به وجود می‌آورد.

۴ ـ از دلایل نخستین عدم انرژی، این است که پس از آخرین جلسه، خودتان را برای ۳۰ دقیقه، بازسازی نکردید و ۳۰۰ ـ ۲۰۰ کالری از ترکیب ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین ندارید.

۵ ـ رژیم‌های غذایی با کربوهیدرات کم، باعث کمبود انرژی و از بین رفتن انگیزه پیش از ورزش شده و اغلب انرژی برای تمام کردن ورزش نخواهد ماند.

۶ ـ اگر انرژی ندارید، بهتر است به ورزش ادامه دهید؛ اما اگر احساس ضعف می‌کنید، به پزشک مراجعه کنید. اگر کمبود انرژی برای چندین روز ادامه یافت، به یک کارشناس تغذیه ویژه ورزشکاران مراجعه نمایید. این کار ممکن است مربوط به آهن، ویتامین B و ذخیره انرژی باشد.

احساس آسیب در پهلو

این پدیده‌ای کاملا عادی است و معمولا یک درمان ساده دارد. در حالت عادی، جایی برای نگرانی وجود ندارد. فقط درد دارد و این وضعیت مربوط است به: ۱) نداشتن نفس عمیق و ۲) از شروع پیاده‌روی مقداری سریع‌تر حرکت کردن. می‌توانید در هفته دوم با پیاده‌روی آسان‌تر در آغاز و کاهش سرعت پیاده‌رویتان به بهبودی خود بپردازید.

تنفس عمیق در ابتدای پیاده‌روی می‌تواند از درد پهلو جلوگیری کند. استشمام کردن هوا به این شیوه، با انتقال هوای تنفس شده به شش‌ها صورت می‌گیرد. این شیوه را تنفس شکمی هم می‌نامند. تنفس شکمی به گونه‌ای است که وقتی در هنگام خواب نفس می‌کشیم، بهترین فرصت برای جذب اکسیژن است. اگر در حین پیاده‌روی از این تکنیک تنفس عمیق استفاده نکرده و اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید، درد پهلو به سراغتان می‌آید. با کاهش سرعت پیاده‌روی و نفس عمیق برای چند لحظه، ممکن است درد از شما دور شود؛ اما گاهی اوقات چنین نیست. بیشتر راه‌پیمایان با درد پهلو به پیاده‌روی ادامه می‌دهند.

توجه: بعضی از راه‌پیمایان متوجه شده‌اند، (این طور اظهار می‌کنند) که اگر سنگی را در جهت درد پهلو محکم در دست بگیرند و آن را ۱۵ ثانیه یا بیشتر، فشار دهند، درد پهلو از بین می‌رود. این عمل را باید ۵ ـ ۳ بار انجام دهند.

برای انجام آن، نیازی به تنفس عمیق ندارید. مانند حالت نرمال تنفس کنید و اکسیژن را به شش‌ها بفرستید. همان‌طور که می‌دانید هنگامی که معده‌تان در حین دم و بازدم بالا و پایین می‌رود، سطحی تنفس می‌کنید.

دیروز احساس عالی داشتم

۱ـ قانونمند کردن. در بیشتر موارد، این یک حادثه یک روزه است. بیشتر راه‌پیمایان فقط نرم راه رفتن‌های بیشتری به پیاده‌رویشان اضافه کرده؛ آن را دنبال می‌کنند. پیش از قانونمند کردن، اطمینان حاصل کنید که چرا احساس بدی دارید.

۲ـ گرما و رطوبت باعث می‌شود که احساس بدتری نسبت به قبل داشته باشید. هنگامی که دما کمتر از ۱۵ درجه باشد، احساس خیلی خوبی دارید و هنگامی که بالاتر از ۲۳ درجه سانتیگراد باشد، احساس خوبی نخواهید داشت.

۳ـ قند خونِ پایین، باعث یک پیاده‌روی بد می‌شود. در ابتدای پیاده‌روی، ممکن است که احساس خوبی داشته باشید و ناگهان احساس کنید که انرژی ندارید. برداشتن هر گام به نظر کار خیلی سختی است. فصل مربوط به گام را بخوانید.

۴ـ انگیزه پایین، از تکنیک‌های مخصوص تمرین در بخش با انگیزه ماندن استفاده کنید تا در روزهای بد، خود را به بیرون از خانه بکشید.

۵ـ عفونت ممکن است احساس گرفتگی، درد و ناتوانی را در محلی ایجاد کند که قبلا سالم بوده است. علایم نرمال بدن خود را کنترل کنید (درد، احساس ناخوشی، تورم غده لنفاوی و...). اگر به چیزی مشکوک هستید، با پزشک خود تماس بگیرید.

۶ـ دارودرمانی و الکل، حتی اگر روز قبل از ورزش مصرف شود، احساس ناخوشی به جا می‌گذارد که بی‌حالتان می‌کند.

۷ـ یک شروع آهسته‌تر، می‌تواند بین یک روز خوب و بد، تفاوت ایجاد کند. هنگامی که بدن در معرض خستگی یا دیگر استرس‌ها است؛ فقط چند ثانیه طول می‌کشد تا سرعت خود را بالا ببرید و خودتان را به سمت ناخوشی و احساس بدتر شدن، بکشانید.

گرفتگی ماهیچه‌ای

تقریبا هر کسی که خصوصا در هوای داغ، پیاده‌روی می‌کند، دیر یا زود دچار گرفتگی ماهیچه‌ای می‌شود. انقباض ماهیچه‌ها معمولا در پنجه‌ها یا ماهیچه‌های ساق پا به وجود می‌آید. ممکن است در حین پیاده‌روی به وجود آید و گاهی اوقات ممکن است به ماهیچه‌ها آسیب برساند. گاهی اوقات، زمانی که پشت میز نشسته‌اید؛ یا هنگام بعدازظهر وقتی که تلویزیون نگاه می‌کنید؛ اتفاق می‌افتد.

از لحاظ شدت، گرفتگی عضلانی متفاوت است. اغلب نرم هستند؛ اما برخی از آنها بسیار سخت گرفته می‌شوند تا جایی که ماهیچه‌ها را از کار بازداشته و به آنها آسیب می‌رسانند. ماساژ و حرکت نرم و آرام ماهیچه‌ها می‌تواند بسیاری از گرفتگی‌ها را از بین ببرد. حرکات نامناسب ماهیچه‌ها گرفتگی را بدتر کرده؛ فیبرهای ماهیچه‌ای را پاره می‌کنند.

بیشتر گرفتگی‌ها، مربوط به انجام دادن بیشتر از گذشته یا از حد خود تجاوز کردن خصوصا در هوای داغ است. در مجله‌ی آموزشی‌تان به مسافت و سرعت پیاده‌روی توجه کنید و ببینید که آیا خیلی سریع یا خیلی طولانی ورزش کرده‌اید.

- پیاده‌روی مستمر با تلاش و سرعت یکسان، احتمال گرفتگی ماهیچه‌ای را افزایش می‌دهد. داشتن چند قسمت نرم راه رفتن در بین پیاده‌روی می‌تواند گرفتگی را کاهش داده، یا از بین ببرد. بسیاری از ورزشکاران را می‌شناسم که دچار گرفتگی ماهیچه‌ای عضلانی می‌شدند، هنگامی که برای ۴ ـ ۳ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند و برای یک دقیقه نرم راه رفتند؛ اما هنگامی که ۲ ـ ۱ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند و ۲ ـ ۱ دقیقه نرم راه می‌رفتند، گرفتگی آنها برطرف می‌شد.
- در هوای داغ، نوشیدنی خوب می‌تواند جایگزین نمک‌های از دست رفته در حین تمرین شود. می‌توانید مواد معدنی خون خود را، هنگام پیاده‌روی تنظیم کنید.
- در کوه‌پیمایی‌های خیلی طولانی یا پیاده‌روی‌ها، عرق کردن مستمر، با وجود اینکه بسیار می‌نوشید، می‌تواند سدیم بدن را به سطح بسیار پایینی رسانده و گرفتگی ماهیچه‌ای ایجاد کند. اگر به طور منظم چنین اتفاقی بیفتد، مصرف یک قرص حاوی نمک برای تنظیم سدیم بدن کمک خوبی است.
- بسیاری از دارودرمانی‌ها، به‌خصوص آنهایی که برای کاهش کلسترول طراحی شده‌اند.

گرفتگی عضلانی، عوارض جانبی آنها است. راه‌پیمایانی که از دارو استفاده می‌کنند و دچار گرفتگی ماهیچه‌ای می‌شوند؛ اگر به صورت متناوب اتفاق می‌افتد، بهتر است از پزشک سؤال کنند.

کنار آمدن با گرفتگی عضلانی

۱ ـ از گرم کردنی طولانی‌تر و نرم‌تر پیش از ورزش استفاده کنید.
۲ ـ بخش‌های پیاده‌رویتان را کوتاه کنید.
۳ ـ نرم راه رفتن را آهسته انجام داده و بیشتر آهسته راه بروید.
۴ ـ در روزهای داغ یا مرطوب، مسافت خود را کاهش دهید.
۵ ـ به ورزش‌های دیگری توجه کنید که باعث گرفتگی نمی‌شوند.
۶ ـ در ابتدای پیاده‌روی، قرص حاوی نمک مصرف کنید.

دل به هم خوردگی یا اسهال، ممکن است به خاطر استرس باشد

هر پیاده‌رونده دیر یا زود، دچار اسهال یا حال به هم خوردگی می‌شود. این ناشی از استرس‌هایی است که در خود انباشته می‌کنید. استرس، نتیجه بسیاری از حالات فردی است که به دلایل زیر مربوط می‌شود. بدن شما اسهال و حال به هم خوردگی را به وجود می‌آورد تا پیاده‌رویتان را کاهش دهد. در اینجا دلایل مرسوم آن آمده است:

۱ ـ پیاده‌روی بسیار سریع یا بسیار طولانی مهم‌ترین دلیل است. راه‌پیمایان نسبت به این موضوع تردید دارند؛ زیرا سرعت خیلی زیاد، در ابتدای پیاده‌روی احساس نمی‌شود. هر شخص سطحی از خستگی دارد که این حالات را به وجود می‌آورد. کاهش دادن سرعت و نرم راه رفتن‌های بیشتر، کمک می‌کند تا با این مشکل کنار بیایید.

۲ ـ خوردن بیش از حد، یا خیلی سریع پیش از پیاده‌روی: هنگامی که معده پر است، بدن به سختی کار می‌کند. تلاش برای هضم غذا و پیاده‌روی به طور همزمان، استرس را افزایش داده و سبب تهوع می‌شود.

۳ ـ خوردن غذای دارای چربی بالا یا پروتئین زیاد، حتی غذایی که ۵۰٪ کالری‌هایش چربی یا پروتئین دارد، می‌تواند چند ساعت بعد، باعث اسهال شود.

۴ ـ زیاد خوردن هنگام بعدازظهر یا شب پیش از پیاده‌روی: یک وعده غذایی سنگین در هنگام شب، فردا صبح هم در شکم باقی می‌ماند و هنگامی که به پیاده‌روی مـی‌پردازیـد، بـه سیستم بدن استرس وارد کرده و می‌تواند باعث اسهال و تهوع شود.

۵ ـ گرما و رطوبت، دلیل اصلی این مشکلات است. بعضی افراد به خـوبی بـا گـرما سـازگار نمی‌شوند و با افزایش دمای زیاد و رطوبت دچار استفراغ می‌شوند؛ اما در هوای داغ، هر کس افزایش دمای درونی پیدا می‌کند که باعث استرس در سیستم بدن می‌شود که اغلب سبب تهوع و گاهی اوقات استفراغ می‌شود. با کاهش دادن سرعت، بیشتر نرم راه رفتن و ریختن آب بر روی سر خود، می‌توانید این موقعیت را کنترل کنید.

۶ ـ پیش از پیاده‌روی زیاد ننوشید. اگر در صورتی که آب زیادی در معده داریـد، در اطـراف حرکت کنید، استرس بر سیستم هضم بدن خود وارد می‌کنید و حجم آب را به حـداقـل ممکن، کاهش می‌دهید. بیشتر راه‌پیمایان پیش از پیاده‌روی که کمتر از ۶۰ دقیقه است، نیازی به نوشیدن ندارند.

۷ ـ نوشیدن بسیار زیاد یک محلول دارای شکر/ الکترولیت در امر هضم غذا اختلال ایجاد کرده استرس به وجود می‌آورد. آب بهترین ماده برای پردازش در بدن است. مقدار اضافی قند یا مواد معدنی الکترولیتی همچون نوشیدنی‌های ورزشی، فرآیند هضم را دشـوارتـر می‌کنند. در طی یک پیاده‌روی (خصوصا در یک روز داغ)، آب را پـیشنهاد مـی‌کنم، آب سرد، بهترین گزینه است.

۸ ـ نوشیدن مایعات زیاد، خیلی سریع پس از پیاده‌روی، حتی اگر خیلی تشنه هستید، مقدار زیادی از نوشیدنی‌ها را یک دفعه نخورید. سعی کنید بیش از ۶ ـ ۴ گرم در هر ۲۰ دقیقه یا بیشتر ننوشید. اگر مخصوصا در معرض تهوع و استفراغ هستید، فقط ۴ ـ ۲ جرعه، هر ۵ دقیقه یا بیشتر بنوشید. هنگامی که بدن پـراسـترس و خسـته است؛ خـوب نـیست کـه نوشیدنی پر از قند مصرف کنید. استرس اضافی حاصل از هضم قند، می‌تواند منجر به مشکلاتی شود.

۹ ـ اجازه ندهید، پیاده‌روی امری پراسترس شود. بعضی از راه‌پیمایان، نسبت بـه پـیاده‌رویشان بسیار نگران هستند، یا با سرعت خاصی حرکت می‌کنند. این به زندگیتان استرس می‌بخشد. آرامش خود را حفظ کرده و اجازه دهید که پیاده‌روی، تنش‌های زندگیتان را از بین ببرد.

سردرد

دلایل متعددی وجود دارد، برای اینکه ورزشکاران در حین یا پس از ورزش، دچار سردرد می‌شوند. گاهی اوقات به صورت غیرعادی، برای راه‌پیمایان چندین بار در سال اتفاق می‌افتد که معمولا مربوط به دلایل غیرورزشی است. مقدار کمی استرس در یک روز سخت کاری ایجاد سردرد می‌کند. با در نظر گرفتن آرامشی که پس از پیاده‌روی به دست می‌آورید؛ یک قرص سردرد مسأله را حل می‌کند. همیشه با پزشک خود راجع به دارو مشورت کنید. در اینجا برخی از دلایل و راه‌حل‌ها ارایه می‌شود.

آب زدایی ـ اگر صبح‌ها پیاده‌روی می‌کنید، مطمئن شوید که روز قبل آب کافی مصرف کرده‌اید. روزی که پیاده‌روی دارید شب قبل از آن الکل مصرف نکنید. همچنین مراقب نمک در وعده غذایی شب پیش از ورزش باشید. یک نوشیدنی ورزشی خوب، یک روز پیش از ورزش مصرف کنید؛ زیرا کمک خواهد کرد تا سطح مایعات بدنتان را حفظ نموده و الکترولیت بدن در اوج خود قرار بگیرد. اگر عصرها ورزش می‌کنید، به توصیه‌های مشابه عمل کنید.

دارودرمانی اغلب باعث آب‌زدایی می‌شود ـ در این زمینه داروهایی وجود دارد که ورزشکار را دچار سردرد می‌کند. با پزشکتان در این زمینه صحبت کنید.

خیلی گرم است ـ در زمانی خنک‌تر از روز پیاده‌روی کنید (معمولا هنگام صبح، قبل از طلوع خورشید). در روزهای داغ بر سرتان آب بریزید.

مقداری بیش از حد سریع پیاده‌روی کردید ـ همه پیاده‌رویتان را آهسته‌تر انجام دهید و در نیم ساعت اول، بیشتر آهسته راه بروید.

بیش از گذشته، پیاده‌روی می‌کنید ـ مسافتتان را کنترل نموده و بیش از ۱۵ درصد آنچه که در هفته گذشته انجام می‌دادید، مسافت خود را افزایش ندهید.

قند خونِ پایین ـ اطمینان حاصل کنید که قند خونتان را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از پیاده‌روی افزایش دهید.

باعث میگرن می‌شود ـ بهتر است کافئین مصرف نکنید و از آب‌زدایی جلوگیری کنید. با پزشکتان راجع به احتمالات دیگر صحبت کنید.

به گردن و پشت خود توجه کنید ـ اگر در حین پیاده‌روی، کمی تکیه رو به جلو دارید، می‌توانید به ستون فقرات خود فشار وارد آورید، به‌خصوص گردن و پشت.

آیا هنگامی که سرما خورده‌ام، مشکلی وجود ندارد، اگر پیاده‌روی کنم؟
در این زمینه، مسایل سلامتی فردی زیادی در مورد سرماخوردگی وجود دارد. در صورت داشتن عفونت باید پیش از پیاده‌روی با پزشک صحبت کنید.

عفونت ریه‌ای ـ ورزش نکنید! ویروس در ریه‌ها می‌تواند به قلب انتقال یافته و فرد را بکشد. عفونت ریه‌ها معمولا با سرفه کردن مشخص می‌شود. از پزشکتان، راهنمایی بخواهید.

سرماخوردگی معمولی؟ عفونت‌های بسیاری وجود دارند که ابتدا، یک سرماخوردگی معمولی به نظر می‌رسند؛ اما این چنین نیستند. حداقل پیش از ورزش؛ با پزشک خود تماس گرفته و اطمینان کامل حاصل کنید و از اثر داروهایی که مصرف می‌کنید، آگاه شوید.

از امنیت جاده‌ها اطمینان حاصل کنید

همه ساله، تعدادی از راه‌پیمایان در برخورد با ماشین‌ها، آسیب می‌بینند. بیشتر این تصادف‌ها قابل پیشگیری هستند. در اینجا دلایل اولیه و کارهایی که می‌توانید نسبت به این تصادفات انجام دهید، آمده است:

۱ ـ راننده مشغول حرف زدن با تلفن است یا...
همواره مراقب باشید. حتی هنگامی که در پیاده‌رو یا مسیر مخصوص پیاده‌روی هستید. بسیاری از تصادفات کشنده هنگامی اتفاق می‌افتند که راننده کنترل ماشین را از دست داده؛ از پشت سر برخلاف جهت به راه‌پیما برخورد می‌کند. اگر با استفاده از قسمت راست مغز کنترل دقیق و سریع داشته باشید، خیلی بهتر است؛ اما می‌توانید با نگاه کردن به اطراف و پیش‌بینی شرایط، در موقعیت تهدیدآمیز از جان خود محافظت کنید.

۲ ـ راه‌پیما بی‌توجه به چراغ راهنمایی از چهارراه عبور می‌کند
هنگامی که با فرد دیگری پیاده‌روی می‌کنید، بدون توجه از یک چهارراه عبور نکنید. هرگز بدون نگاه کردن به اطراف از خیابان عبور نکنید که در این صورت با ماشین‌هایی که به طور

غیرمنتظره می‌آیند، تعجب زده می‌شوید. بهترین کار آن چیزی است که در بچگی می‌شنیدید. هنگامی که به چهارراه می‌رسید، بایستید و ببینید که موقعیت ترافیک چه شکلی است. دو طرف را نگاه کنید؛ همواره در هنگام عبور از خیابان اگر ماشینی از جهتی یک دفعه به سمتتان آمد فورا حرکت کنید.

۳ـ گاهی راه‌پیمایان در حالی که صحبت می‌کنند از خیابان عبور می‌کنند

- در حالت کلی با رعایت قاعده و قانون که برای موقعیت‌های خاص کاربرد دارد، برای نجات جان خود از مشکلات متنوع ترافیکی آماده باشید. هرچند قواعد زیر واضح به نظر می‌رسد، بسیاری از تصادف‌هایی که همه ساله اتفاق می‌افتد، به دلیل بی‌توجهی به این قوانین است.
- همواره از عبور وسایل نقلیه، از هر جهت مراقب باشید.
- فرض کنید تمام رانندگان مست، دیوانه یا هر دو آن هستند؛ هنگامی که حرکتی عجیب از ماشینی مشاهده می‌کنید، برای خارج شدن از مسیر آماده باشید.
- برای امنیت، دویدن را تمرین کنید. همواره این دویدن را با طرحی در هر تغییر جاده، انجام دهید.
- هرچه می‌توانید با فاصله از خیابان پیاده‌روی کنید. در صورت ممکن، از پیاده‌رو یا مسیر مخصوص پیاده‌روی در کنار جاده استفاده کنید.
- در جهتی پیاده‌روی کنید که ترافیک را مشاهده کنید. درصد بالایی از مرگ‌های ترافیکی برای کسانی اتفاق می‌افتد که همراه جریان ترافیک حرکت می‌کنند. کسانی که حتی ممکن است خارج از جاده بوده ولی تهدید از پشت را ندیده‌اند.
- در شب، لباس‌هایی بپوشید که نور را منعکس می‌کند. در آمار تصادفات این شیوه پیاده‌روی به صورتی که ترافیک مشاهده شود، جان افراد زیادی را نجات داده است.
- نسبت به امنیت خود کنترل داشته باشید؛ زیرا در جاده تنها کسی هستید که از خود مراقبت می‌کنید.

۲۷ مقابله با درد و ناراحتی

با اولین درد یا ناراحتی، بهتر است همواره ۳ ـ ۲ روز استراحت کرده و سپس به تعادل روزهای گذشته برگردید. عموما متوجه شده‌ام که حرکات کششی درد را شدیدتر می‌کند.

جلوی ساق پا (پایین ران پا): درد یا ناراحتی در مناطق جلویی پا

توجه: حتی پس از اینکه حرکات اصلاحی را انجام دادید، چند هفته طول می‌کشد تا به خوبی اول، بازگردید. از آنجا که مشکل ساق پا از نوع شکستگی نیست، نرم راه رفتن نسبت به استراحت کامل، به خوب شدن سریع آن، بیشتر کمک می‌کند. عموما، راه‌پیمایان، با پای آتل‌بندی شده هم می‌توانند پیاده‌روی کنند، آنها نیاز دارند تا خود را از آستانه‌ی رنجش بیشتر، حفظ کنند.

دلایل:

۱ ـ افزایش بیش از حد سریع ـ برای ۱ تا ۲ هفته، مسافت‌های کوتاه‌تری را با گام کوتاه و موقرانه پیاده‌روی کنید.

۲ ـ بیش از حد سریع پیاده‌روی نکنید، حتی در یک روز؛ هنگامی که مردد هستید، در هر پیاده‌روی آهسته‌تر راه بروید.

۳ ـ با گام‌های خیلی بلند پیاده‌روی نکنید؛ از گام‌های کوتاه استفاده کرده و بیشتر نرم راه بروید.

درون ساق پا: درد و ناراحتی در مناطق پشت پا

دلایل:

۱ ـ سه دلیل مشابه همان‌طور که در مناطق جلویی پا بیان شد.

۲ ـ در مورد راه‌پیمایانی که دارای گردش بیش از حد به سمت داخل هستند، این قضیه بیشتر اتفاق می‌افتد. این، به این معناست که آنها تمایل دارند پنجه‌هایشان را در حین حرکت به سمت داخل حرکت دهند.

۳ ـ کفش‌ها ممکن است که زیاد نرم باشد و به پنجه‌های نرم یا خمیده اجازه دهد که بیش از حد به سمت داخل بچرخند.

حرکات اصلاحی

۱ ـ طول گام را کاهش دهید.

۲ ـ از شروع پیاده‌روی بیشتر نرم راه بروید.

۳ ـ اگر قسمت جلویی پا، خمیدگی بیش از حد دارد، با سرعت ثابت حرکت کرده و حرکت پایتان را کنترل کنید.

۴ ـ از دکتر بپرسید که آیا هیچ وسیله کمکی وجود دارد.

ماهیچه‌های شانه و گردن خسته و گرفته شده‌اند

دلایل اولیه:

تکیه دادن بیش از حد رو به جلو در حین پیاده‌روی

دلایل دیگر:

۱ ـ دور نگه داشتن بیش از حد بازوها از بدن

۲ ـ حرکت چرخشی بیش از حد بازوها و شانه‌ها

حرکات اصلاحی:

۱ ـ از تصویر عروسک بر روی نخ که جزییات آن در بخش شیوه پیاده‌روی بیان شد، هر ۵ ـ ۴ دقیقه در طی تمام پیاده‌روی استفاده کنید، خصوصا در پیاده‌روی‌های طولانی.

۲ ـ ببینید که چگونه بازوهایتان را نگه داشته‌اید. سعی کنید دست‌ها را نزدیک به بدن نگه دارید.

۳ ـ حرکات چرخشی بازوهایتان را به حداقل برسانید. دست‌ها را نزدیک به بدن نگه دارید، به گونه‌ای که بتوانید به آهستگی پیراهنتان را لمس کرده؛ یا در هنگامی که بازوهایتان می‌چرخد، دست‌هایتان به آرامی به شلوارتان برخورد کند.

گرفتگی، ناراحتی یا درد پس از پیاده‌روی در قسمت پایینی کمر

دلایل:

۱ ـ تکیه دادن بیش از حد رو به جلو.

۲ ـ برداشتن گامی که برایتان بسیار بلند است.

حرکات اصلاحی:

۱ ـ در تمام پیاده‌رویتان از تصویر عروسک بر روی نخ استفاده کنید. به‌خصوص در پیاده‌روی‌های طولانی، در بخش شیوه پیاده‌روی، این مطلب بیان شده است.

۲ ـ از یک فیزیوتراپیست بپرسید که آیا حرکات قدرتی سودمندی وجود دارد یا نه.

۳ ـ هنگامی که مردد هستید، گام‌هایتان را کوتاه بردارید.

زانودرد در پایان پیاده‌روی

دلایل:

۱ ـ طول گام ممکن است بلند بوده باشد.

۲ ـ ممکن است خیلی زیاد پیاده‌روی کرده باشید.

۳ ـ به طور منظم از آغاز نرم راه رفتن نداشته‌اید.

۴ ـ هنگامی که ماهیچه‌های مهم در پیاده‌روی خسته شدند، تمایل دارید که لنگان راه بروید.

حرکات اصلاحی:

۱ ـ گام کوتاه

۲ ـ نزدیک به زمین پیاده‌روی کنید و بیشتر نرم راه بروید.

۳ ـ مسافتتان را در یک دفتر یادداشت کرده و مواظب باشید که آن را از ۱۰ درصد بیشتر، افزایش ندهید.

۴ ـ در طول پیاده‌روی، بیشتر نرم راه بروید.

۵ ـ با سرعت آهسته‌تری شروع کنید.

درد، گرفتگی یا درد مستمر یا خستگی در پشت زانو

دلایل:

۱ ـ حرکات کششی

۲ ـ گام‌های خیلی بلند، خصوصا در پایان پیاده‌روی.

حرکات اصلاحی:

۱ ـ حرکات کششی انجام ندهید.

۲ ـ طول گام‌هایتان را کنترل کنید.

۳ ـ پنجه‌هایتان را نزدیک به زمین نگه دارید.

۴ ـ همان‌طور که ران شما به عقب می‌چرخد، اجازه ندهید ران‌هایتان سفت حرکت کند.

گرفتگی، درد یا ناراحتی در تاندون پشت زانو

دلایل:

۱ ـ حرکات کششی

۲ ـ گام بسیار بلند

۳ ـ بلند کردن بیش از حد پنجه‌ها، هنگامی که ران‌ها به عقب می‌چرخد.

حرکات اصلاحی:

۱ ـ حرکات کششی انجام ندهید.

۲ ـ گام‌های کوتاه برداشته و تاندون‌های پشت زانو را ریلکس (آرام) قرار داده، خصوصا در پایان پیاده‌روی.

۳ ـ در طول پیاده‌روی بیشتر نرم راه بروید.

۴ ـ همان‌طور که ران به سمت عقب حرکت می‌کند، اجازه ندهید که در حین حرکت سفت باشد.

۵ ـ ماساژهای عمیق بافتی گاهی اوقات می‌تواند به درد ماهیچه‌ای کمک کند.

ماهیچه‌ی چهارسر (جلوی ران): ناراحت، خسته، دردناک

دلایل:

۱ ـ بیش از حد بلند کردن زانوها، مخصوصا هنگام خستگی

۲ ـ استفاده از ماهیچه‌های چهارسر هنگام پایین آمدن از سرازیری؛ به علت پیاده‌روی سریع با گام‌های خیلی بلند.

حرکات اصلاحی:

۱ ـ زانو را کم حرکت داده یا حرکت ندهید، به ویژه در پایان پیاده‌رویتان.

۲ ـ نرم راه بروید.

۳ ـ هنگام خستگی و هنگامی که در اوج هستید، گام‌های خیلی کوتاه بردارید و پیاده‌روی را طولانی نکنید.

۴ ـ هنگام پایین رفتن از سرازیری، سریع پیاده‌روی نکنید. گام‌های کوتاه بردارید تا سرعتتان کاهش یابد و بیشتر نرم راه بروید.

درد پنجه یا ران‌ها

دلایل:

۱ ـ وزن زیاد در هنگام حرکت

۲ ـ حرکت کردن خیلی سخت

۳ ـ کفش‌های نامناسب یا خیلی کهنه

۴ ـ کف کفش کهنه

حرکات اصلاحی:

۱ ـ پنجه‌هایتان را نزدیک به زمین نگه دارید.

۲ ـ همواره به آرامی در تماس با زمین باشید.

۳ ـ کفش‌هایتان را کنترل کنید که بیش از حد کهنه نباشند.

۴ ـ ممکن است به یک کفی جدید نیاز داشته باشید.

۲۸

ورزش بعد از ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ سالگی

نمی‌توانم بگویم که چندین بار از افراد زیادی شنیده‌ام که آرزو داشتند، خیلی زودتر به ورزش می‌پرداختند و می‌توانستند ورزش‌های استقامتی انجام دهند. در طی چند دقیقه، آنها آرزو می‌کردند که این حرف‌ها را به من نگفته بودند. به آنها گفتم که سالانه با صدها نفر کار می‌کنم که در سنین ۴۰، ۵۰، ۶۰، ۷۰ و حتی ۸۰ سالگی در گام‌های اولیه هستند.

اغلب این گروه افراد، به راه‌پیمایان مسیرهای طولانی تبدیل شدند و بعضی به دوندگان در طی ۶ ماه. بسیاری از آنها ماراتن را در طی یک سال به پایان رساندند حتی ۸۰ ساله‌ها.

اصول آموزشی که در این کتاب توضیح داده شد، برای همه کاربرد دارد.

پاداش‌های روانی در هر سن و سالی، مشابهند. ایندورفین به ماهیچه‌هایتان، احساس بهتری می‌بخشد. پس از پیاده‌روی در روز، احساس بهتری خواهید داشت. هر پیاده‌روی به شما احساسی می‌بخشد که از فعالیت‌های دیگر به دست نمی‌آید.

الیوت گلووی

پدرم در ۴۰ سالگی فربه و بدریخت بود و از هر عذر و بهانه‌ای که تصور کنید، استفاده می‌کرد تا ورزش نکند. در پنجاهمین سال تولدش، از تلاش برای وادار کردنش به ورزش خسته شده بودم.

از بین ۲۵ نفری که در تیم او بودند، تنها ۱۲ نفر از آنها در سن ۵۲ سالگی زنده بودند. هنگامی که به خانه برمی‌گشت، توصیه پزشک و دیگران، به سراغ او آمد و متوجه شد که او نفر بعدی است که باید از این جهان رخت بر بندد؛ درست زمانی که در حال تأسیس یک مدرسه جدید بود.

سرانجام، به ورزش کردن علاقه‌مند شد. ورزشکار بود و می‌دانست که پس از گرم کردنی مختصر، می‌تواند همچون افراد میانسالی که در پارک پیاده‌روی می‌کردند، ورزش کند. وقتی فهمید، هنگامی که به طول زمین فوتبال دویده است، خسته شده و ران‌هایش از کار افتاده‌اند، شگفت‌زده شد. به حالت پیاده‌روی برگشت. روزهای دیگر مأموریتش این بود که به اندازه یک پست تلفنی به مسافتش بیافزاید.

در طی یک سال مرتبا هر روز در حد ۳ کیلومتر دور زمین گلف جلوی محل کارش می‌دوید. یک سال بعد مسیر مسابقه دوی مسیر درخت هلو به اندازه‌ی ۱۰ کیلومتر را به پایان

رساند. پس از یک برنامه آموزشی سه ساله، دوی ماراتن را به پایان رسانید. هنوز به خودم می‌بالم که در اواسط ۸۰ سالگی، پدرم هفته‌ای بیش از ۲۰ کیلومتر پیاده‌روی می‌کند.

امروزه با ورزشکاران زیادی کار می‌کنم که خودشان را لب گور در نظر می‌گیرند. اما مبتدیان بالای ۸۰ سال از اینکه با ورزش تناسب اندام بیشتری پیدا کرده‌اند، هیجان‌زده شدند. برایشان باورپذیر نبود که هر روز چقدر احساس بهتری داشتند. در حقیقت، این افراد قهرمانانی هستند که امیدوارم هنگامی که پیر شدم، مانند آنها شوم.

هنگامی که به ۴۰ سالگی نزدیک می‌شوید، فرآیند بهبودی کمی بیشتر طول می‌کشد.

از هنگامی که ۱۳ ساله بوده‌ام، با دویدن به تغییرات ظریفی توجه کرده‌ام که در یک دوره‌ی ۱۲ ماهه قابل توجه نبودند. این تنها زمانی است که من به ۵ دهه‌ی گذشته از ورزش استقامتی توجه می‌کنم و تماشاگر تمایلات و حقایق بی‌رحم هستم.

۱ ـ پس از ۴۰ سالگی سرعت بهبودیتان کاهش می‌یابد.

۲ ـ در همین زمان، تمرکز ذهنتان عموما افزایش می‌یابد، بنابراین، می‌توانید خود را بیشتر به سمت خستگی بکشانید.

۳ ـ در ۵۵ سالگی، کاهش سرعت مهمی نسبت به ۴۰ سالگی به وجود می‌آید.

۴ ـ در ۶۵ سالگی، کاهش سرعت مهم دیگری اتفاق می‌افتد، حتی نسبت به ۵۵ سالگی.

۵ ـ برنامه آموزشی با سرعتی که برایتان سخت است بدون هیچ‌گونه تناسب با بالا رفتن سن، باعث آسیب، خستگی یا از نفس افتادن می‌شود.

۶ ـ هر هفته یا هر دهه، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا بدنتان را گرم کنید.

۷ ـ هر گونه پیاده‌روی سریع، زمان مورد نیاز برای بهبودی را افزایش می‌دهد.

پس چند روز از هفته را باید پیاده‌روی کنیم؟

تضمین نمی‌کنم که بتوانید به اندازه‌ای که من ورزش می‌کنم، ورزش کنید. پس از ۵۰ سال دویدن، رموز عجیبی را کشف کرده‌ام و هیچ آسیبی در طی ۲۵ سال نداشته‌ام. پس در پیروی از نمونه‌ی من، راحت باشید.

ورزش کردن در هر روز خطر درد، ناراحتی و خستگی را کاهش می‌دهد. با داشتن یک روز

استراحت بین پیاده‌روی‌ها، برای چندین دهه، شرطی خواهید شد. حتی هنگامی که راه‌پیمایان، مسافت ثابتی را در طول هفته می‌پیمایند، خطر آسیب را با پیاده‌روی کمتر در هفته کاهش می‌دهند.

روزهای پیاده‌روی در هر هفته بسته به سن شما

اگر در حین پیاده‌روی درد، خستگی بیشتر یا لذت کمتری احساس می‌کنید، روزهای کمتری پیاده‌روی کنید.

زیر ۳۵ سال	۳۶ تا ۴۵ سال	۴۶ تا ۵۵ سال	۵۶ تا ۶۵ سال	۶۶ تا ۷۵ سال	۶۷ به بالا
حداکثر ۵ روز	۴ روز	یک روز در میان	۳ روز	۲ بار کوتاه/ ۲ بار طولانی	۲ بار کوتاه/ ۱ بار طولانی

از پیاده‌رویتان چه می‌خواهید؟

این مهم‌ترین سؤالی است که هر کس باید به آن جواب دهد، مخصوصا ورزشکاران بالای ۴۰؛ برای من پاسخ ساده است. می‌خواهم روزانه چندین کیلومتر راه بروم و خود را برای تمام زندگی از هرگونه آسیب حفظ کنم. این است که عموما پیاده‌روی می‌کنم.

ضمیر من، برای تطابق با سرعت آهسته‌تر، تواناست و می‌دانم که هر روز احساس بهتری دارم؛ زیرا آهسته می‌روم.

همان‌طور که در بخش اول بیان کردم، شما مسؤل خودتان هستید، اگر می‌خواهید، مسافت پیاده‌رویتان را به صورت ماهانه افزایش دهید؛ یا با سرعت خاصی حرکت کنید؛ یا در مسابقات پیاده‌روی منطقه‌ای برنده شوید، باید به ورزش کردن بپردازید.

برای هر هدف، باید نسبت به پیوستگی مراحل (تسلسل)، مسؤلیت‌پذیر باشید. به عبارت دیگر، اگر از تلاش برای بودن با گروه یا افراد دیگری که سریع‌تر از شما هستند، دچار صدمه شدید؛ بدانید که در حال فریب دادن خود هستید.

وابسته به نتیجه‌ای که در پایان ورزش انتظار دارید، گزینه‌های متفاوتی برای هر روز و هر سال وجود دارد. با دقت بیاندیشید و منظم برنامه‌ریزی کنید.

چندین تفکر برای اندیشیدن...

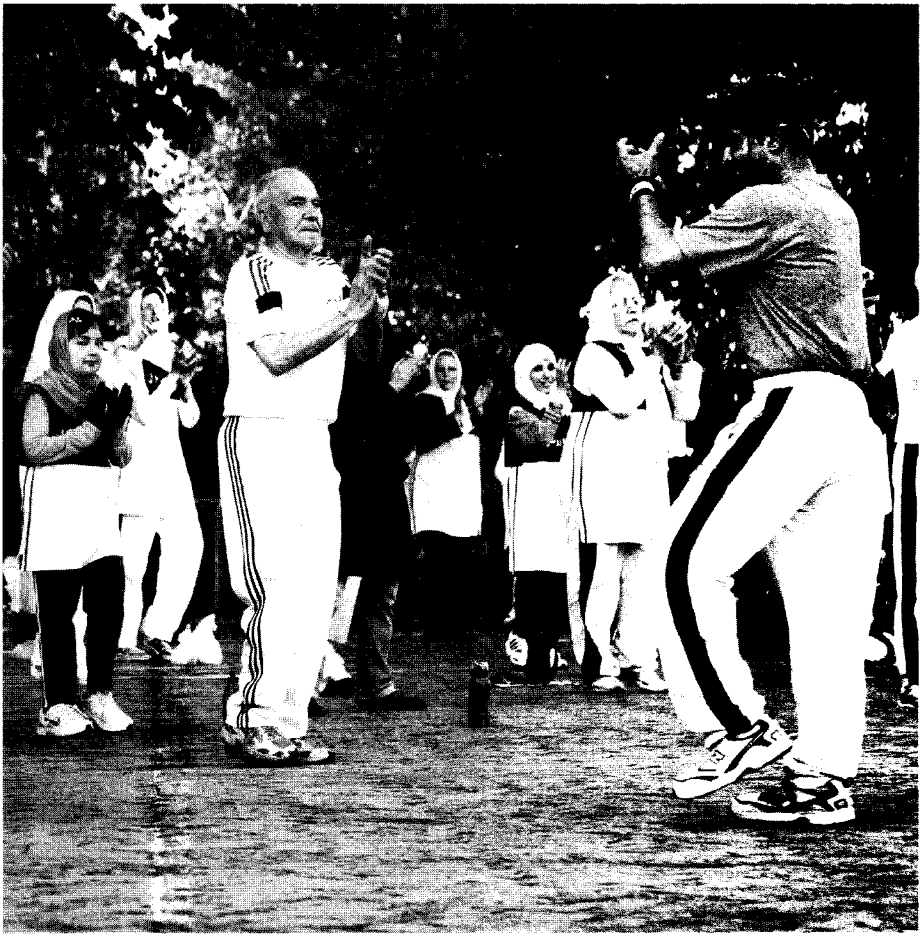
یکی از حیله‌های ظالمانه‌ای که بدن برایمان اجرا می‌کند، این است که حتی در ۶۰ سالگی هم امکان ورم در بدن وجود دارد. به بدنمان، بیش از آنچه که می‌توانیم انجام دهیم، فشار نیاوریم. متأسفانه، زمان بهبودی مورد نیاز پس از ورزش‌های قدرتی با شیوه ۳۰ ـ ۲۰ سال پیش مقایسه می‌شود.

پیاده‌روی سریع در روزهای داغ یا مسیرهای کوهستانی، باعث خستگی زیاد می‌شود. هرچه سنمان بالاتر می‌رود، ذهنمان برخلاف بدنمان کار می‌کند. ذهن می‌تواند سرعت‌های خاص پیاده‌روی را به یاد آورد که برایتان آسان بود. متقاعدتان می‌کند که با همان سرعت برای رسیدن به هدفتان حرکت کنید. بهتر است که نسبت به مسافت، سرعت، مسیر و آب و هوا انعطاف‌پذیر باشید و در موقعیت‌های دشوار، سرعت خود را کاهش دهید. این کار به شما اجازه می‌دهد تا مسافت مشابه را با سن بالاتر نیز بپیمایید.

- مسیرهای کوچک در روزهایی که بدون پیاده‌روی گذرانده می‌شود؛ یا روزهای نقاهت، مهم‌ترین گزینه است. تقریبا در همه موارد بهتر است چنانچه در خود درد، ناراحتی و خستگی احساس می‌کنید؛ آن مسافت را به روزهای دیگر هفته اضافه کنید.
- پیاده‌روی را خیلی سریع شروع کردن ـ معمولا با گام‌های بلند ـ خستگی زیادی ایجاد می‌کند. اگر در ۲ تا ۳ کیلومتر اولیه نرم پیاده‌روی کنید، پنجه‌هایتان احساس بهتری خواهند داشت.
- حرکات کششی بیش از حد، فیبرهای ماهیچه‌ها و تاندون‌ها را پاره کرده و زمان بهبودی را برای تمام راه‌پیمایان، افزایش می‌دهد. هرچه سن بالا می‌رود، به زمان بیشتری برای بهبودی این آسیب نیاز است. از آنجا که از حرکات کششی در بین تمام کسانی که با آنها کار کرده‌ام، هیچ‌گونه نکته مثبتی مشاهده نکرده‌ام، این حرکت را توصیه نمی‌کنم. اگر دوست دارید حرکات کششی انجام دهید، بسیار مواظب باشید.
- افزایش سرعت بیش از حد تحمل برای یک کیلومتر یا بیشتر، زمان مورد نیاز برای بهبودی را افزایش می‌دهد. حتی راه‌پیمایان جوان‌تر باید تاوان این خسارت‌های بدنی را بپردازند. افراد مسن‌تر که بیش از حد به خودشان فشار وارد می‌کنند، دچار سنگینی و ناخوشی در ران‌ها می‌شوند.

- پیاده‌روی نادرست که با بالا رفتن سن، خستگی و آسیب ماهیچه‌ای ایجاد می‌کند، به دلایل زیر است:
  - گام برداشتن خیلی طولانی
  - فشار آوردن زیاد به پنجه‌ها
  - بیش از حد فشار آوردن به خود
  - خودداری از پیاده‌روی نرم، افتخار می‌کنم که ورزشکار ضعیفی هستم که هر روز ورزش می‌کند؛ به جای مربی به اجبار روی صندلی نشسته‌ام؛ چرا که هیچ استراحتی وجود ندارد.

۲۹ تغییر نقش‌ها ـ مربی خوب بودن



از بهترین راه‌هایی که می‌توانید با آنها موضوعاتی را که از ورزش یاد گرفته‌اید، قوی‌تر کنید؛ این است که به یک مبتدی کمک کنید. نه تنها متوجه می‌شوید که چقدر یاد گرفته‌اید؛ بلکه متوجه می‌شوید که تصویر بزرگی از منافع ورزش را نسبت به مبتدی، بهتر مشاهده کرده‌اید.

بهترین قسمت این تجربه، رضایت درونی است. نه تنها به یک فرد کمک می‌کنید؛ بلکه به او فعالیتی معرفی می‌کنید که می‌تواند کیفیت زندگی‌اش را بهبود بخشد.

برایشان یک کتاب خوب بخرید ـ این کتاب

فصلی از این کتاب را باز نموده و از اول آن، آغاز کنید. نکات مهم کتاب را برای او، با رنگ خاصی، پررنگ کنید. نیازی نیست که برای هر بخش چنین کاری را انجام دهید؛ اما این کار واقعا به هر مبتدی کمک می‌کند که جهت صحیح را بپیماید.

آن را به عنوان سرگرمی انجام دهید ـ به‌خصوص در یک ماه اول

اگر ورزش‌آموز نفس نفس می‌زند، سرعت را کاهش داده و در آغاز هر جلسه بیشتر نرم پیاده‌روی کنید. اگر مشکل مستمر وجود دارد، در آن روز استراحت کنید. از این به بعد، بهتر است که برای چندین ماه نفس نفس زدن وجود نداشته باشد. اگر نسبت به احتمال قند خون پایین مشکوک هستید، مقداری مواد انرژی‌زا را به همراه قهوه، چای، نوشیدنی مخصوص رژیم غذایی و... ۴۵ ـ ۳۰ دقیقه بیش از شروع، مصرف کنید. برای هر جلسه به خودتان یک جایزه بدهید، یک خوراک مناسب برای ۸۰٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ پروتئین.

تغییری در مناظر اطراف خود ایجاد کنید ـ برای پیاده‌روی به دنبال مکان‌های جالب باشید

بیشتر اوقات، پیاده‌روی رضایت‌بخش در نزدیک خانه یا محل کار، بهترین گزینه برای افراد پرکار است.

هفته‌ای یک بار، رفتن به یک منطقه جالب می‌تواند بسیار پاداش‌دهنده باشد. خوب است، تنوع داشته باشید و بهتر است که به ورزش‌آموز، چندین گزینه بدهید.

لطیفه، داستان یا یک موضوع جذاب برای صحبت کردن انتخاب کنید

- این کار، سر صحبت را باز می‌کند، لذت‌بخش است؛ کمک می‌کند تا یک تجربه مثبت از ورزش داشته باشید. در خصوص مبتدیانی که برای ورزش کردن مشکلاتی داشتند؛ چندین موضوع طنز و فکاهی می‌تواند مورد ستایش واقع شود همان‌طور که کفش و لباس، مهم هستند.

تشویق بدون فشار آوردن زیاد

در حالت کلی، مهم است که شخص با احساسی خوب در هر جلسه، به طور منظم ورزش کند. هنگامی که انگیزه وجود ندارد، فقط مدت کمی از خانه بیرون بیایید. اطمینان حاصل کنید که واقعا به آن عادت کرده‌اید، راه‌پیمای تازه‌کار، باید تمایل به ورزش را در وجودش افزایش دهد.

پاداش‌ها قطعا تأثیر خواهد داشت

پس از چندین هفته یا رسیدن به سطح خاصی از تناسب اندام، خود را با یک پاداش با انگیزه کنید. لازم نیست که آن پاداش حتما شیئی گران‌قیمت یا پرزرق و برق باشد. پاداش به راه‌پیمای جدید، کمک می‌کند تا بر پیشرفت خود، متمرکز شود و از ورزش مستمر، احساس رضایت کند.

در یک مسابقه جذاب شرکت کنید

مسابقات، تجارب مثبتی برای راه‌پیمایان تازه‌کاری است که مربی با تجربه‌ای آنها را هدایت می‌کند. تجاربی مانند از بین رفتن اضطراب‌ها و تقسیم شادی‌ها. ورزشکار جدید متوجه خواهد شد که او هم در مسابقه مانند دیگران است و با مشخص کردن تاریخ مسابقه در تقویم با انگیزه خواهد شد.

اشتباهات خود را بیان کنید

هنگامی که با یک داستان شخصی با ورزش‌آموز صحبت می‌کنید، صحبت‌هایتان موثرتر می‌شود.

بیش از حد فخرفروشی نکنید

اگر ورزش‌آموز در حین صحبت‌هایتان در مورد تناسب قلب و عروق، چرت می‌زند؛ بدانید که زیاده‌روی کرده‌اید. تجربه کردن قوی‌تر از سخنرانی است و هر دوی آنها جزیی از فرآیند هستند.

یک ورزشکار مستقل ـ هدف نهایی شما

این را به عنوان یک توصیه جدی در نظر بگیرید که اگر ورزش‌آموز کمتر به راهنمایی نیاز داشت، به آن معناست که مربی عالی‌یی بوده‌اید و او می‌تواند فرد جدیدی شده و زندگی‌اش را غنی سازد.

پس، این منافع تا چه زمانی ادامه می‌یابند؟

راه‌پیمایانی که همچنان متمرکز باقی مانده‌اند، برای افزایش سطح تحمل و تناسب کلی حداقل ۱۰ سال، به صورت پیوسته ورزش می‌کنند. بعضی از آنها به دویدن می‌پردازند و پیشرفت‌هایی را در سرعت و مسافت مشاهده می‌کنند. در حالی که رضایت بیشتر آنها ناشی از تأثیرات جلسات ورزشی فردی است.

حتی اگر زمان ورزش را هم افزایش دادید، پیشنهاد می‌کنم که چندین منطقه دنج برای ورزش بیابید که بتواند زندگی‌تان را پربار کند. می‌توانید برخی از مراسم ایالت، قاره، کشور و جاهای دیگر را انتخاب کنید. با ورزشکاران متفاوتی چند بار در سال حضور یابید. با خانواده به شهری که اغلب خانواده‌ها به آنجا می‌روند، بروید.

بهترین شیوه برای افزایش پیاده‌روی، لذت درونی آن است. زمان پیاده‌روی سریع من، گذشته است؛ اما از ورزش کردنم لذت می‌برم و در حال حاضر بیش از همیشه آن را می‌ستایم. در عمل، هرگاه احساس بهتری داشته باشم، بهتر کار می‌کنم و بهتر می‌اندیشم؛ زیرا مسافت‌ها را می‌پیمایم. قرار نیست که با افزایش سن وضعیتم بهتر شود.

بیماری قلبی و پیاده‌روی

پیاده‌روی، اثر محافظتی در مقابل بیماری‌های عروقی دارد؛ اما بیشتر راه‌پیمایان به علت

بیماری‌های قلبی می‌میرند تا دلایل دیگر؛ همان‌طور افراد عادی که ورزش نمی‌کنند هم، در معرض خطر این بیماری قرار دارند. تعدادی از راه‌پیمایان طولانی‌مدت را می‌شناسم که از حملات قلبی، رنج می‌بردند و طبق نظر متخصصان می‌توانستند با دادن چندین آزمایش از این بیماری‌ها جلوگیری کنند.

قلب، مهم‌ترین عضو بدن است. این قسمت کتاب، به عنوان راهنمایی است، برای کمک به شما به منظور کنترل سلامت قلبیتان، مهم‌ترین عضو برای طول عمر و کیفیت زندگی. همیشه به توصیه‌های یک متخصص قلب و عروق نیاز دارید که شما را می‌شناسد و در این زمینه متخصص است. همواره ضروری است که آزمایش بدهید.

عوامل خطر ـ آنها را کنترل کنید. اگر دو مورد از آنها را دارید، یا یکی را که جدی است (خصوصا اولین عامل).

- سابقه خانوادگی در زمینه بیماری قلبی
- عادات ضعیف زندگی
- چربی یا کلسترول بالا
- سیگار می‌کشیدید یا هنوز می‌کشید
- فربه هستید یا اضافه‌وزن بالا دارید
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا

آزمایش‌ها

- آزمایش استرس (stress test) ـ ضربان قلب در طول پیاده‌روی کنترل می‌شود که به سختی، سرعت آن زیاد می‌شود.
- C reactive protein ـ به عنوان شناسایی‌کننده خطر افزایش یافته است.
- اسکن از قلب ـ اسکن الکترونیکی از قلب که آهکی شدن وضعیت مویرگ‌ها و تنگ شدن رگ‌ها را نشان می‌دهد.

Radioctive dye test ـ برای مکان‌یابی انسدادهای خاص، بسیار مؤثر است که با پزشکتان در این مورد صحبت کنید.

هیچ کدام از این موارد، بدون مدرک نیستند؛ اما با کار کردن با متخصصان قلب و عروق می‌توانید شانس زندگی کردن را افزایش دهید. تا زمانی که دیگر ماهیچه‌هایتان خوب کار نکند، پس از ۱۰۰ سالگی.

۳۰ یاد بگیریم بدویم

بسیاری از دوندگان امروز، از پیاده‌روی شروع کرده‌اند. آنها برای یک یا دو دهه پیش از اولین دویدن، پیاده‌روی می‌کردند. آن را امتحان کنید و ببینید که آیا دوست دارید یا نه.

روش دویدن ـ پیاده‌روی، دویدن، کمک می‌کند احساساتتان را در هنگام پیاده‌روی و دویدن کنترل کنید.

آیا دویدن بهتر از پیاده‌روی است؟

پیاده‌روی، ورزشی عالی است که آسیب کمتری ایجاد می‌کند. در حالی که کالری‌ها را می‌سوزاند و اندام را متناسب می‌سازد. هنگامی که به پیاده‌روی عادت کردید، می‌توانید کالری‌های زیادی را بسوزانید، بدون آنکه تشخیص بدهید. هدف این بخش این نیست که راه‌پیمایان را به دویدن بکشاند؛ اما شرایط را برای کسانی فراهم می‌کند که مایلند فشار بیشتری نسبت به پیاده‌روی به خود بیاورند.

تکامل یک دونده

- در ابتدا، پیاده‌روی چالشی بود، برای افراد عادی که ورزش نمی‌کنند.
- هر پیاده‌روی به آنها آرامش و رضایت درونی می‌داد.
- اما پس از چندین هفته یا چندین ماه، پیاده‌روی منظم، سطح تناسب اندام راه‌پیمایان و پاداش‌های پس از پیاده‌روی را کاهش داد.
- کمی دویدن به پیاده‌روی‌های روزانه‌اش، اضافه کرد.
- بخش‌های دویدن افزایش یافت.
- پس از روزهای دویدن ـ پیاده‌روی ـ دویدن، راه‌پیما نسبت به روزهای پیاده‌روی احساس بهتری خواهد داشت.
- پیاده‌رونده، بین دویدن و پیاده‌روی، به صورت متناوب، انتخاب می‌کرد.

دلایل ارایه شده برای پیاده‌روی

بسیاری از راه‌پیمایان، می‌دوند؛ زیرا نیاز دارند تا ورزش کردنشان را به زمان کمتری کاهش دهند. فهرست منافع دویدن برای هر فرد متفاوت است. از آنجایی که هر روزه از ورزشکاران می‌شنوم که نکات زیر، مهم‌ترین نکات مثبت دویدن است:

دلایل اصلی که راه‌پیمایان به دویدن روی می‌آورند:

۱ ـ دویدن، دو برابر پیاده‌روی کالری می‌سوزاند.

۲ ـ دویدن، احساس خاصی از آرامش به شما می‌بخشد.

۳ ـ دویدن، چربی را مؤثرتر کنترل می‌کند.

۴ ـ دویدن، نگرش بهتری به فرد می‌دهد که با آن می‌تواند بقیه روز را به پایان برساند.

۵ ـ دویدن، کالری مساوی را در نصف زمان مشابه برای پیاده‌روی می‌سوزاند.

۶ ـ دویدن، به فرد انرژی جسمانی بیشتری می‌دهد.

۷ ـ دویدن، احساسی از برتری به فرد می‌دهد.

۸ ـ دویدن، به فرد احساس آزادی می‌دهد که در هیچ فعالیت دیگری وجود ندارد.

زمانی که شروع به دویدن می‌کنید، احساسات و تجارب مثبتی را در بدن، ذهن و روح کشف خواهید کرد. این شیوه‌ای است که بدن بر چالش‌های حاصل از خستگی، درد، ناراحتی و مشکلات روحی، غلبه می‌کند. همان‌طور که بر هر کدام از این مشکلات غلبه می‌کنید، به یک توانایی درونی می‌رسید که جزیی از اصالت بشر است و نتیجه این کار، ماندنی است. یک واکنش عادی دویدن این است که ذهن را پاک می‌کند. پاداش‌ها، همواره ادامه می‌یابند و احساسات درونی اندکی وجود دارد که از احساسات حاصل از دویدن، قوی‌ترند.

روش دویدن ـ پیاده‌روی ـ دویدن

در سال ۱۹۷۳، از من خواسته شد تا در کلاس دویدن مقدماتی تدریس کنم. از آنجایی که افرادی که ثبت‌نام کرده بودند؛ ورزش می‌کردند، روشی به کار بردم که شبیه نرم راه رفتن بود که در این کتاب توضیح داده شد. در ابتدا، بخش‌های کوچک دویدن در پیاده‌رویشان، اعمال کردم. به تدریج، بخش‌های دویدن، افزایش و زمان پیاده‌روی کاهش یافت. در پایان کلاس، همه اعضاء شرکت‌کننده، مسیرهای ۵ و ۱۰ کیلومتری را بدون آسیبی به پایان رساندند.

با کم‌کم دویدن، می‌توانید بفهمید که آیا آن را دوست دارید یا نه. نکته کلیدی این است که محافظه‌کار باشید. با این روش، مشخص می‌کنید که چقدر می‌دوید. مجبور نیستید که به صورت مستمر بدوید.

گام کوتاه و آرام

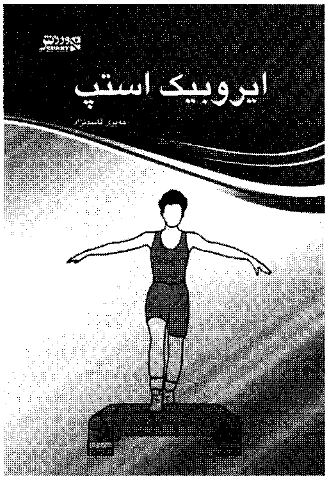
با گام خیلی آرام و کوتاه بدوید که احساس راحتی داشته باشید: پنجه‌ها نزدیک به زمین، در حالی که آرام به زمین برسد. هیچ‌گاه زانوهایتان را بلند نکنید، به خودتان آسان بگیرید.

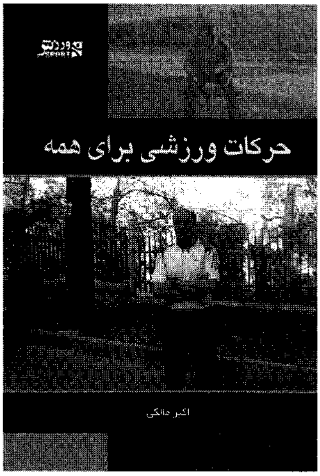
اولین دو

پس از چند ماه پیاده‌روی و افزایش پیاده‌روی به حداقل ۳۰ دقیقه، می‌توانید در یکی از پیاده‌روی‌های کوتاهتان، مقداری بدوید. نکته کلیدی این است که در ابتدا چندین ثانیه بدوید:

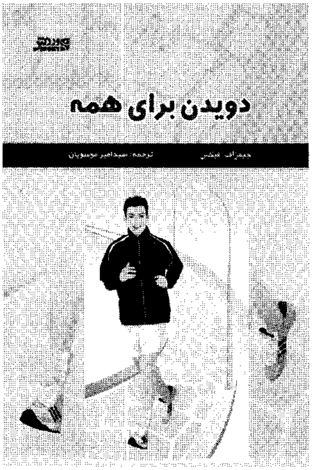
۱ ـ حداقل ۳ دقیقه نرم پیاده‌روی کنید تا ماهیچه‌هایتان را گرم کنید.
۲ ـ برای ۲ دقیقه آهسته پیاده‌روی کنید؛ یا در صورت تمایل آن را به سرعت پیاده‌روی نرمال برسانید.
۳ ـ سپس، در بین ۲ ـ ۱ دقیقه از پیاده‌روی راحت، ۱۰ ـ ۵ ثانیه بدوید.
۴ ـ ۵ تا ۱۰ دقیقه این کار را انجام دهید، نه بیشتر.
۵ ـ در زمان باقی‌مانده پیاده‌رویتان، آهسته راه بروید.
۶ ـ اگر دویدن را دوست داشتید، در اینجا یک برنامه ساده آزمایشی وجود دارد.

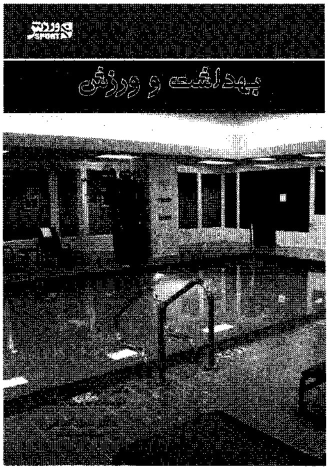
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	۴ شنبه	۵ شنبه	جمعه
هفته اول ۵ تا ۱۰ ثانیه بدوید / ۱ تا ۲ دقیقه پیاده‌روی کنید						
پیاده‌روی طولانی (بدون دویدن)	۳۰ دقیقه پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	استراحت
هفته دوم ۵ تا ۱۵ ثانیه بدوید / ۱ تا ۲ دقیقه پیاده‌روی کنید						
پیاده‌روی طولانی (بدون دویدن)	۳۰ دقیقه پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	استراحت
هفته سوم ۱۰ تا ۱۵ ثانیه بدوید / ۱ تا ۲ دقیقه پیاده‌روی کنید						
پیاده‌روی طولانی (بدون دویدن)	۳۰ دقیقه پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	استراحت
هفته چهارم ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بدوید / ۱ تا ۲ دقیقه پیاده‌روی کنید						
پیاده‌روی طولانی (بدون دویدن)	۳۰ دقیقه پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	استراحت
هفته پنجم ۱۰ تا ۲۰ ثانیه بدوید / ۱ تا ۲ دقیقه پیاده‌روی کنید						
پیاده‌روی طولانی (بدون دویدن)	۳۰ دقیقه پیاده‌روی	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	۳۰ ـ ۲۰ دقیقه دو ـ پیاده‌روی	۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا استراحت	استراحت


ایروبیک استپ


حرکات ورزشی برای همه
اکبر مالکی

ماساژ صورت
سر و گردن
دکتر مسعود گلپایگانی
عضو هیئت علمی دانشگاه اراک


دویدن برای همه
جیمزاف. فیکس
ترجمه: سیدامیر موسویان


بهداشت و ورزش

کمک‌های اولیه در ورزش
FIRST AID

فرم نظرسنجی کد کتاب ۳۹

دوست عزیز و ارجمند، از اینکه وقت گرانبهای خود را به ما اختصاص می‌دهید سپاسگزاریم. لطفا این پرسشنامه را با دقت مطالعه نموده و به سوالات مطرح شده پاسخ بدهید و پس از تکمیل، با جدا کردن آن از نقاط تعیین‌شده، آن را به صندوق پستی بیندازید. (هزینه پستی از قبل پرداخت شده است.)

نام و نام خانوادگی: .... متولد: .... مقطع و رشته تحصیلی: ....

تلفن، ایمیل: ....

چنانچه مشترک این انتشارات هستید، شماره اشتراک خود را اعلام بفرمایید. ....

چنانچه مایل به داشتن شماره اشتراک هستید، کد ملی خود را بنویسید. ....

۱. آیا تاکنون کتاب‌های این انتشارات را تهیه کرده‌اید؟ بله ☐ چه تعداد .... خیر ☐

۲. آیا به سایت انتشارات مراجعه کرده‌اید؟ (www.beksport.ir) بله ☐ خیر ☐

۳. روش آشنایی با این انتشارات؟ استاد، مربی، معلم ☐ دوستان ☐ اطلاع‌رسانی ☐ کتابفروشی ☐

۴. سطح علمی و مطالب کتاب عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۵. قیمت کتاب؟ ارزان ☐ مناسب ☐ گران ☐ خیلی گران ☐

۶. کیفیت کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ مناسب ☐ نامناسب ☐

۷. اندازه یا قطع کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ مناسب ☐ نامناسب ☐

۸. تایپ و صفحه‌آرایی کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۹. مطالب کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۱۰. موضوع کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۱۱. تصاویر کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۱۲. ویرایش کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۱۳. طراحی جلد کتاب؟ عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ ضعیف ☐

۱۴. چگونه تازه‌های نشر به شما اطلاع‌رسانی شود؟ ایمیل ☐ پیامک ☐ پستی ☐

۱۵. بهترین روش خرید کتاب؟ سایت و اینترنتی ☐ تلفنی ☐ نمایندگی‌ها ☐ نمایشگاه و مستقیم ☐

پیشنهادات و انتقادات سازنده شما موجب ارتقای کیفیت و کمیت کتاب‌های منتشره خواهد شد.

- به پیشنهادات کاربردی و بااهمیت جوایز ارزنده‌ای اهدا خواهد شد.
- به عزیزانی که پاسخنامه را تکمیل و ارسال کنند، به رسم قدردانی، یک جلد کتاب هدیه خواهد شد.
- عزیزانی که شماره اشتراک داشته باشند در خرید کتاب از تخفیف ویژه برخوردار می‌شوند.

درب مرسوله

فرستنده ....

....

مبداء .... کدپستی ....

به الصاق تمبر نیازی نیست

از محل خط‌چین بریده شود.

هزینه پستی براساس قرارداد شماره ۱۱۸ـ۱۳۱۸۹ پرداخت شده است.

گیرنده: گروه انتشاراتی بامداد کتاب ـ نشر ورزش
صندوق پستی: ۸۳۷ـ۱۳۱۴۵
تلفن: ۵ـ ۶۶۴۸۱۲۴۳

از محل نقطه‌چین تا کنید.

لطفاً پس از تکمیل فرم آن را به داخل صندوق پست بیاندازید.

محل چسباندن درب مرسوله

تصوير ابو عبدالرحمن الكردي

WALKING

Jeff Galloway

پیاده‌روی کردن با دیگران انگیزه بخش است.

با اعضای خانواده یا همکاران صحبت کنید. با داشتن شخصی در کنارتان انگیزه پیدا می کنید تا پیاده روی کنید و آن را ادامه دهید.

هر هفته (یابیشتر) با پدر و مادر، بچه‌ها، همسر یا همکارانتان پیاده‌روی کنید، تجربه های خوبی بدست می آورید که زندگی و رابطه شما را بهبود می‌بخشد.

ورزش SPORT
نشر ورزش

9786005796384